

प्रकाशक
श्रीचंद्रसेन वर्मा
संजीवन-इन्स्टीट्यूट, दिल्ली

मुद्रक
श्री दुलारेलाल भार्गव
गंगा फाइनआर्ट प्रेस, लखनऊ

Foreword

This Treatise known as “**Arogya Shastra**” written by Acharya Shri Chatursen Shastri who is well known in the literary and medical world is really a work of great public utility and marks an epoch in scientific instruction to the public. In plain and understandable language the hidden secrets of medical science have been discovered and ways and means have been laid down for the guidance of those who wish to keep themselves healthy and fit, free from disease and numerous ailments likely to attack the unusing. I have no doubt that the author’s reputation will be thoroughly maintained by this publication and that the vast masses for which it is written will derive immense advantage from it. I welcome the book and wish that every homestead will keep one copy for daily use.

(Hon’ble Munshi) NARAYAN PRASAD ASTHANA,
(*Advocate High Court, Allahabad,*
Member Council of State,
Vice Chancellor, Agra University)

प्रस्तावना

श्रीगान्धर्वचतुरैनिवद्धं गाम्भीर्यसौशब्दगुणैरुपेतम् ।

‘आरोग्यशास्त्रं’ परमोपयोगि लोकस्य कल्याणकरचभूयात् ॥

आदोम्वास्थ्यस्य विज्ञानं शारीरञ्च तत् परम् ।

शरीर्यन्त्र विस्तारो गर्भाधानादिक तत् ॥

शिशुपालन रीतिश्च स्नानपद्धति वर्णनम् ।

भोजनस्य विधिः कृत्स्न फलाहारोपयोगिता ॥

विषभोजन दोषश्च रोगकीटाणुवर्णनम् ।

काष्ठोपधि प्रकरण मुष्टियोगस्तत् परम् ॥

औषधानां विधानं च सामान्येन विज्ञेयम् ।

धातुभस्म प्रकरण माकस्मिक विधानकम् ॥

रोगित्वा प्रकारश्च त्रयरोगनिवारणम् ।

महामारीप्रकरण ‘तलेग’ रोगनिवारणम् ॥

महारोग प्रकरणं स्वाभाविक चिकित्सनम् ।

युवावस्था रक्षणं च स्त्रीसर्गाति विधानकम् ॥

नारीस्वास्थ्य विधानं च सौन्दर्यस्य च रक्षणम् ।

दीर्घायुष्ट्वं प्रकरणं गृहनिर्माणं कौशलम् ॥

हस्तरेखादि विद्यानां विचारस्तदनन्तरम् ।

एवमित्यैः प्रकरणैः शोभितं परमाद्भुतम् ॥

मनोहराक्षरं मम्याद् नेत्रानन्दकरम्परम् ।

भूयात्सज्जनतोषाय लोकोपकृतयेतथा ॥

इत्याशास्ते

(महामहोपाध्याय, डा०) श्री गगानाथ भा शर्मा

(एम्० ए०, डी० लिट्०, एल-एल० डी०

वाइस-चैसलर, इलाहाबाद-विश्वविद्यालय)

अध्याय चौथा

गर्भाधान और प्रसव

प्रकरण	पृष्ठ
१. गर्भाशय	६४
२. ऋतुकाल ...	६७
ऋतुकाल में सावधानी, ६७ ; असावधानी के दोष, ६७ ; ऋतु-स्नाता, ६८ ; गर्भाधान, ६८ ।	
३. गर्भ ..	६६
४. गर्भ रहने के चिह्न ..	१०५
सांसिक धर्म बंद होना, १०५ ; गर्भाशय का सिकुड़ना १०५ ; बच्चे के दिल की धड़कन, १०६ ; गर्भ में पुत्र-पुत्री का निर्णय, १०६ ; दौहद-लक्षण, १०७ ; वर्ण और नेत्र, १०७ ; गर्भ का रक्त-संचार, १०७ ।	
५. गभिणी के रोग और उसकी चिकित्सा	१०६
गर्भपात को रोकना, १०६ ।	
६. गभिणी के पालन योग्य विशेष नियम ..	११०
भोजन, ११०, वस्त्र, ११०, स्नान, १११ ; व्यायाम, १११ ; शुद्ध वायु तथा धूप, ११२ ; सोना, ११२ ; मन की दशा, ११२ ; गर्भावस्था में मैथुन, ११४ ।	
७. गर्भकाल ..	११५
प्रसव, ११६ ; प्रसव की तैयारी, ११७ ; सूतिकागार में बौन रहे, ११८ ; दाई कैसे हो, ११८, प्रसव की पूर्व सूचना, ११६ ; दूसरे, ११६ ; तीसरे, ११६ ।	
८. वस्तुएँ जो प्रसव के समय हाजिर रहनी चाहिए ..	१२०
९. प्रसव ..	१२२
प्रथम स्पर्शन, १२२ ; द्वितीय स्पर्शन, १२२ ; तृतीय स्पर्शन, १२२ ; चतुर्थ	

प्रकरण

प्रकरण	पृष्ठ
स्पर्शन, १२२, प्रसूति को आहार, १२७ ।	
१०. प्रसव के बाद का आचरण ...	१२६
यदि बालक श्वास न ले, तो उसका उपाय, १२६ ; प्रसव में अधिक रक्त-आव का उपाय, १२६ ; प्रसूतिज्वर, १३० ।	
११. प्रसव-वाधा ...	१३१
उसके उपाय, १३१, मूढ़ गर्भ, १३१, उसकी चिकित्सा, १३२ ; अशुद्ध बातें, जो कभी-कभी प्रसव में हो जाती हैं, १३२ ; जोड़िए बच्चे, १३२ ।	
१२. गर्भ न रहने के कारण ..	१३२
गर्भ रहने के उपाय, १३४ ।	

अध्याय पाँचवाँ

शिशु-पालन

प्रकरण	पृष्ठ
१. वायु और प्रकाश ...	१३६
सौर गृह का प्रबंध, १३६ ; बच्चे को कहाँ सुलाना चाहिए, १३७ ; स्वच्छ वायु का प्रवाह, १३८, बच्चे के लिये सर्वोत्तम स्थान, १३८, बच्चे के लिये सबसे निकट स्थान, १३६, बच्चे की हवाप्योरी, १३६ ।	
२. आहार और जल ..	१४२
माता का दूध, १४२ ; दूध पिलाने की विधि, १४३ ; दूध पिलाने का ढंग, १४४ ; माता का आहार, १४६ ; साफ़ दस्त, १४६ ; उत्तम आहार, १४६ ; स्नान, व्यायाम और जल, १४६ ; मृदु जुलाब, १४७ ; ज्ञास बातें, १४७, दूध पीने का काल, १४८ ; घाय, १४८, बाहरी दूध, १४८, लाइम वाटर, १४० ; दूध को रखने की विधि, १४० ; दूध को ठंडा बनाए रखने की विधि, १४० ; बाहरी दूध पिलाने की सारिणी, १४२ ;	

प्रकरण

१ से ५ मास तक के बच्चे को घटो के हिसाब से दूध पिलाना, १५३; बाहरी दूध का परिवर्तन, १५४; अजीर्ण, १५४।

३ नौ महीने बाद का आहार

फलों का रस, १५६; दूसरे वर्ष का आहार, १५६; दूसरे वर्ष के खतरे, १५७, १ वर्ष से १५ मास की आयु तक भोजन-विधि, १५८, १५ से १८ मास को आयु तक की भोजन-विधि, १५८; १८ मास के बाद, १५९; मगाने बच्चों का आहार, १५९; मिठाइयाँ और फल, १५९; बच्चों का वजन, १६०, दस्त, १६२।

४ वस्त्र

पोतटे, १६४; मोँजे और जूते, १६४।

५ बच्चों की पालन-विधि

तेल की मालिश, १६५, साधारण स्नान, १६६, ठंडा स्नान, १६७।

६ स्नान-कृद

गर्माँडे, १६६, सोने के समय के वस्त्र, १७०, बिछौने, १७०, गिर के डोप, १७१, नौद और विश्रांति, १७१।

७ फुटकर बातें

बच्चों के लिये सुनहरी नियम, १७२, बच्चों का गति निवारण, १७३।

८ निर्यामित आदतों का अभ्यास

क्रायम कब्ज, १७६, पिचकारी, १७७।

९ साधारण भूल...

पहली भूल, दूसरी भूल, तीसरी भूल, १७८, चौथी भूल, पाँचवीं भूल, छठी भूल, सातवीं भूल, आठवीं भूल, १७९, नौवीं भूल, दसवीं भूल, बाराहवीं भूल, बारहवीं भूल, तेरहवीं भूल, चौदहवीं भूल, १८०, पंद्रहवीं भूल, सोलहवीं भूल, सत्रहवीं भूल, १८१।

प्रकरण

१० नुरी आदते

डँगलियो और कपडे तथा रिलीने आदि को मुँह में डालकर चूमना, १८२, दाँत में नागून काटना या मिट्टी खाना, १८२, विस्तर में दस्त-पेगाव न करना, १८२; मृगंमित्र को समलना, १८२, कूने में हिलाना या गोद में लेना, १८३, अक्राम देकर सुलाना, १८३, हकलाकर बोलना, १८३; हठ करना, १८३।

११ बच्चों का रोग

बच्चों के रोने को खाम-खाम अवस्थाएँ, १८४; दुख-रहित हिचक-हिचककर रोना, १८४; रोना नियमबद्ध है या नहीं, १८४; भूख या प्यास का रोना, १८४, वेधैनी से रोना, १८५, अकान या कमजोरी से रोना, १८५, घोर पीडा का रोना, १८५; पेट का दर्द, १८५, कान की पीडा, १८५, विशेष चेतावनी, १८५।

१२. मुँह और दाँत

रोग कहाँ-कहाँ जड़ पकड़ते हैं, १८७; मुलायम भोजन, १८७, दाँत कब और कहाँ निकलने शुरू होते हैं, १८९।

१३. हरे-पीने दस्त और दूध डालना

१४. सरलता से दूध छुड़ाना

१५. निष्क्रमण दत्तोद्भव

अष्टमंगल वृत्त, १९७।

१६ बच्चों के रोग

बच्चों के रोग जानने का उपाय, १९८, देँडी का पक जाना, २००, खाल लग जाना, २००, दूध डालना, २००, दूध न पीना, २००, हैमली जाना, २००, काग गिर जाना, २००, आँख दुखना, २०१, खाँसी, २०१; तर

खाँसी, २०१ ; काली या कूकर खाँसी,
२०१ ; पेट चलना, २०२ ; कान बहना,
२०२ ; फुटकर रोग, २०२ ; ज्वर, २०४ ।

अध्याय छठा

स्नान-पद्धति

प्रकरण	पृष्ठ
१. स्नान का स्वास्थ्य पर प्रभाव	२०४
चमडी के लाभ, २०६ ; खून की नालियाँ, २०७ ।	
२. स्नान के प्रकार	२१०
साधारण स्नान, २१० ; तैरने का स्नान, २१० ; फव्वारे और नल का स्नान, २११ ; सूई-स्नान, २११ ; वर्षा-स्नान, २११ ; आर्द्र पट-स्नान, २११ ; वाष्प-स्नान, २१२ ; वायु का स्नान, २१२ ; टरकिश स्नान, २१३ ; चार स्नान, २१४ ; सोतों का स्नान, २१६ ; वैज्ञानिक स्नान, २१६ , अन्य स्नान, २१७ ; दर्द दूर करने के स्नान, २१८ ।	
३. स्नान के विषय में कुछ जानने योग्य बातें	२१६
स्नान करने के स्थान, २२० ।	
४ स्नान के उपयोग	२२२
५. जल-चिकित्सा	२२४
आठ कटोरी पानी का प्रयोग, २२५ , ऊपा जलपान-विधि, २२६ , निद्राप्रद स्नान, २२७ ; शांतिदायक स्नान, २२७ ; शक्ति-वर्द्धक स्नान, २२७ , शीतल जल-प्रयोग, २२८ , उष्ण जल-स्नान-प्रयोग, २२८ ; प्रस्वेद स्नान, २२९ ; उष्ण वायु-स्नान, २२९ ; दूसरी विधि, २२९ , जलार्द्र पट-स्नान, २२९ , कटि-स्नान, २३१ , पाद-स्नान २३१ , औषधि-मिश्रित स्नान, २३२ , औषधि-वाष्प-स्नान, २३२ ।	

अध्याय सातवाँ

भोजन

प्रकरण	पृष्ठ
१ भोजन का वैज्ञानिक विश्लेषण	२३३
भोजन किसे कहते हैं, २३३ , भोजन से लाभ, २३३ ; उत्तम भोजन, २३३ , शरीर के मूल अवयव, २३४ , पोषक द्रव्य, २३४ , चर्बी, २३५ ; शर्करा, २३५ , लवण, २३६ ; जल, २३६ ; तंदुरुस्त शरीर के मूल अवयवों का परिमाण, २३६ ।	
२ दूध	२३८
दूध के संबंध को खास बातें, २४३ , शुद्ध दूध किसे कहते हैं, २४४ , दूध अशुद्ध होने के कारण, २४४ ; दूध के द्वारा उत्पन्न होनेवाले रोग, २४४ ; दूध का वैज्ञानिक विश्लेषण, २४५ ; स्त्री और पशुओं के दूध का अंतर, २४६ ; अन्य बातें, २४६ , मलाई, २४६ ; मक्खन, २४८ , मक्खन के गुण, २४८ ।	
३ शाक, फल और मेवे	२५८
शाकों के गुण, २६१ ; फलों के गुण, २६३ , मेवा, २६६ ।	
४ भोजन पकाने के लाभ	२६७
भोजन की विधि, २६८ , किस ऋतु में कैसा भोजन करना चाहिए, २६९ ।	

अध्याय आठवाँ

फलाहार और फलों की रोगनाशक शक्ति

प्रकरण	पृष्ठ
१. फलों का महत्त्व	२७१
फल और दंत, २७३ ; फलाहार, २७३ , फलों के संबंध में आपत्ति, २७४ ; फलाहार-चिकित्सा, २७५ ,	

प्रकरण

पृष्ठ प्रकरण

पृष्ठ

सादा जीवन, २७५, फल और
उपवास, २७६, आगतुक्त रोग, २७६।

२ सेव

२७६

विशेष, २७६, सेव की चाय, २८१,
अमूर, २८१; किण्वित जी चाय की
विवि, २८२, केला, २८२; खोपरा
नारियल, २८३; नींबू, २८३, संतला
नारंगी, २८४, ककरो, २८४; बला
वेर, २८५, प्याज, २८५; लहसुन,
२८६; अलताम, २८६; खजूर, २८६;
शर्बत ननाने की विवि, २८६, अंजौर,
२८७, प्रदर का अनोखा सुखला,
२८७; गोभी, २८७; आलू, २८७, मेम,
मटर, मसूर, २८८; गाजर, २८८,
शलजम, २८८, टिमाटर, २८८।

अध्याय नवाँ

विष-भोजन

प्रकरण

पृष्ठ

१. मदिरा

२८६

मदिरा भोजन नहीं है, २८७; मदिरा
का मस्तक पर प्रभाव, २८७; मदिरा
और जीवन, २८९, मदिरा और रोग,
२८९; मदिरा और गृह-सौख्य, २८९,
मदिरा का स्वास्थ्य प्रभाव, २८९; मदिरा
पर नर-नरनों की सम्मतिर्या, २८९,
मद्य और खाद्य, २८९, खाद्य उष्णता
की माप कैलोरी में, २८९, किस मद्य
में कितना मादक द्रव्य होता है, २८९,
मदिरा का औषध की रीति पर उपयोग,
२८९, भारत और मदिरा, २८९;
नेशन पत्र लिखता है, २८९।

२ तंबाकू

३००

तंबाकू विष है, ३००; विप्रेला प्रभाव,
३०१; तंबाकू के विषय में विद्वानों की
राय, ३०३।

३ अफीम और गाँजा

३०१

४. अन्य द्रव्य

३०६

भाँग, चरस, गाँजा, ३०६; कोकान,
३०६; पान, ३०६; चाय, ३०६;
कहवा कोको, ३०८, कचालू, चटनी,
अचार और गर्म मसाले, ३०८,
विज्ञापनवाज और पेटट दवाइयों,
३०८; मामादार, ३१०; मांस-भक्षण
की छिष्ट से डॉक्टरों की सहाय, ३१४;
मोठा और मांस, ३१५, पशुओं पर
दया, ३१६, मांस भक्षण के विरुद्ध
युक्ति, ३१७; मांस और रोग, ३१८।

अध्याय दसवाँ

रोग-कोटाणु और घर के दुश्मन जंतु

प्रकरण

पृष्ठ

१. कीटाणु

३१६

उपयोगी कीटाणु, ३१६; परिमाण, ३२०;
कीटाणुओं की खेती, ३२०; कीटाणुओं का
विष, ३२१; कीटाणु गरीर में कैसे प्रवेश
करते हैं, ३२१; मज्जी और रोग, ३२३;
दूधरे भय, ३२३, दूध के कीटाणु, ३२४;
गरीर में रोग जंतुओं से युद्ध, ३२५,
रोग-नाशक क्षमता और लुई, ३२५;
मियादी रोग, ३२६; कीटाणुओं से
कैसे रक्षा हो सकती है, ३२७।

२ घर के दुश्मन जंतु

३२६

मक्खो, ३२६; जुएँ और जमजुएँ,
३२७; उपाय, ३२७; खटमल, ३२७।

अध्याय ग्यारहवाँ

जड़ो-वृष्टी

प्रकरण

पृष्ठ

१ अशाक

३३४

विवरण, ३३४; गुण-दोष और उपयोग,

चंद्रप्रभा, ३६४, हिमवृष्टक चूर्ण,
३६४; हेमगर्भ, ३६४, योगगज
गुगल, ३६४, वसतकुसुमाकर,
३६४; सुहागमोठ, ३६४, सितो-
पलादि, ३६४; जवाहर मोहरा, ३६४;
दवाल मुरक मोतदिल, ३६४, खमीरा
गावजुवाँ अथरी, ३६६; खमीरा
मखरीद, ३६६, केशरजन तैल,
३६६, जवाकुसुम तैल, ३६६, अमृत-
धारा, ३६६।

अध्याय चौदहवाँ

खास नुसखे

प्रकरण

१. पारा-भस्म

पारे की गोली, ३६७, कुप्ता फौलाद,
३६८; दुसरा, ३६८, मोम का तैल,
३६८; ताकत का गोली, ३६९,
पाचन की गोली, ३६९; शक्ति-वर्द्धक
अर्क, ३६९, उन्मत्त अर्क, ४००,
ताकत की अँगरेज़ी गोली, ४००,
धातुजन्य पर प्रयोग, ४००;
नायाव तिला, ४००; तर खुजली का
अमीराना नुसखा, ४००; पुत्र उत्पन्न
हागा, ४०१, लङ्गल का नायाव
नुसखा, ४०१, गर्भरोधक, ४०१,
चौदी बनाना, ४०१, एक नायाव
नुसखा, ४०१; पारे की गोली का
विधि, ४०२, पारद-भस्म, ४०२;
पारे का प्याला बनाना, ४०२।

अध्याय पंद्रहवाँ

धातुओं की भस्म

प्रकरण

१

स्वर्ण, ४०३; स्वर्ण भस्म, ४०४, चाँदी,

४०४; चाँदी-भस्म, ४०४; ताँत्र, ४०४;
ताँत्रे की भस्म, ४०४; लौह, ४०४;
भस्म, ४०६, मङ्गर-भस्म, ४०६; वंग,
४०६; वंग-भस्म, ४०६; सीसा-भस्म,
४०६, अत्रक-भस्म, ४०७, स्वर्ण-
माचिक, ४०७, हरताल-भस्म, ४०७;
मखिया भस्म न० १, ४०७, संखिया-
भस्म न० २, ४०७, सिंगरक-भस्म, ४०८,
मूंगा-भस्म, ४०८, हीरा-भस्म, ४०८।

अध्याय सोलहवाँ

आकस्मिक उपचार

प्रकरण

१ वाय और चोट

पट्टी, ४१४, छाती की हड्डी टूटने पर
पट्टी बाँधने की गीति, ४१८।

२ विपैले जंतुओं का काटना

सर्प, ४२१, बावला कुत्ता या गीदड़,
४२२।

३ आग और पानी के उपद्रव

आग से जलना, ४२४, पानी में डूबना,
४२५।

४ जहर खाना

उपचार, ४२८, विष की जातियाँ, ४२९;
अम्ल विष तथा उपचार, ४२९; चार
विष तथा उपचार, ४३०, सीसे का
चूरा तथा उपचार, ४३०, मिट्टी का
तेल तथा उपचार, ४३०; अक्रीम और
मारफिया तथा उपचार, ४३०, धतूरा
तथा उपचार, ४३१; शराब, ४३१;
भगनाँला-चरस, तथा उपचार, ४३१;
कुचला और संखिया तथा उपचार,
४३१; लू लगना तथा उपचार,
४३१; फौसी आदि से गला घुटना,
४३२; चे होशी, ४३२।

पृष्ठ

२६७

पृष्ठ

४०६

४२१

४२४

४२८

५. कृत्रिम श्वास-क्रिया
बेहोशी की हालत में श्वास सँभाल,
४३४; श्वास चेतावनी, ४३५ ।

अध्याय सत्रहवाँ

रोगों की सेवा

प्रकरण

१. सेवा-धर्म . . . ४३६
२. रोगी के योग्य घर . . . ४३८
साफ हवा, ४३८; रोगी के कमरे में
जलती हुई अँगीठी, ४३८; परिश्रम,
४३९; रोगी के शरीर को गर्मी पहुँचाना,
४३९; हवा का बचाव, ४४० ।
३. फुटकर व्यवस्था . . . ४४२
गोरगुल, ४४३; मुलाकाती, ४४४;
काम-काज, ४४५; चिकित्सक का
बुनाव, ४४७; धूर्त, मूर्ख और अताई
वैद्य-डॉक्टर, ४४७; सुचिकित्सक का
लक्षण, ४४८; चिकित्सक को बुलाने
का समय, ४४९, दूत, ४४९; दूत के
कर्म, ४४९ ।
४. औषध . . . ४५१
अच्छी औषध, ४५१; औषध के प्रकार,
४५२; चालाक पंसारी, ४५२; दवाइयों
का बाहरी प्रयोग, ४५४; औषध का
समय, ४५४; औषध का पिलाना, ४५८ ।

५. पथ्य . . . ४६०
भिन्न-भिन्न रोगों में पथ्यापथ्य, ४६५ ।
६. परिचारक . . . ४७४
परिचारक के गुण, ४७४; परिचारक के
इतने काम हैं, ४७५ ।

७. आवश्यकीय ज्ञान . . . ४७८
नाडी, ४७८, थर्मामीटर, ४७९; अरिष्ट
ज्ञान, ४८०, श्वास-श्वास रोगों के अरिष्ट
लक्षण, ४८१ ।

- ४३३ ८ रोगियों के संबंध में विशेष ज्ञातव्य... ४८३
जीव आराम होने योग्य रोगी, ४८२;
दिन में मोने-न-मोने योग्य रोगी, ४८३,
रोगी को शारीरिक स्वच्छता, ४८४;
रोग-मुक्त होने पर, ४८६ ।

अध्याय अठारहवाँ

तपेदिक

- प्रकरण . . . ४८८
१. क्या तपेदिक अमाध्य है . . . ४८८
तपेदिक क्या है, ४८८; तपेदिक के प्रधान
चिह्न, ४८८; तपेदिक के भेद, ४८९;
पुस्तैनी तपेदिक, ४९०; तपेदिक पैदा
हाने के कारण, ४९१, तपेदिक के कोड़े
किस तरह जिस्म में पहुँचते हैं, ४९२,
तपेदिक फैलाने के साधन, ४९२; पुस्तैनी
तपेदिक से सतान को बचाने के उपाय
४९३; बच्चों की कसरतें, ४९३; तपे
दिक को नष्ट करने के साधन, ४९५,
कमज़ोर मनुष्य कैसे दिक के हमले से
बच सकता है, ४९६, तपेदिक को नष्ट
करने के साधन, ४९६; तपेदिक के रोगी
के थूकने का प्रबंध, ४९६, तपेदिक के
रोगी का घर में रहने का प्रबंध, ४९७;
तपेदिक का इलाज, ४९८, घाव-हवा,
४९९; आहार-विहार, ४९९, आरोग्य
होने पर, ४९९ ।

अध्याय उन्नीसवाँ

हैजा

- प्रकरण . . . ५००
१. हमारे प्राचीन विचार और अंध-विश्वास ५००
हैजे का इतिहास, ५०१; हैजे की
उत्पत्ति के कारण, ५०१, हैजे का ज़हर,
५०२, हैजा फैलाने की रीति, ५०३;
हैजे के लक्षण, ५०५, हैजे के प्रभाव

से होनेवाले शारीरिक परिवर्तन, १२६;
हैजे की चिकित्सा, १३४; हैजे का
चंदोवस्त, १३६; म्युनिसिपैलिटियों का
कर्तव्य, १४२ ।

अध्याय बीसवाँ

प्लेग

प्रकरण	पृष्ठ
१. प्लेग का इतिहास ..	१४४
उत्पत्ति का कारण, १४७, चिह्न और चिकित्सा, १४६; चिकित्सा, १४२ ।	

अध्याय इकीसवाँ

कुछ महत्त्व-पूर्ण रोग

प्रकरण	पृष्ठ
१. मोतीफरा या टाइफाइड ज्वर ..	१४३
उत्पत्ति और लक्षण, १४३; उसको छूत, १४४; उत्पत्ति का कारण, १४४; उपाय, १४४; मोतीफरा रोकने के उपाय, १४५ ।	
२. इन्फ्लुएन्जा और जुकाम ..	१४६
जुकाम, १४६; रोकथाम, १४६; चिकित्सा, १४७; गद्दूद और गला वैठ जाना, १४७ ।	
३. निमोनिया और प्लुरिसी ..	१४७
उपचार, १४७; बच्चों की पसली चलना, १४८; प्लुरिसी, १४८ ।	
४. मलेरिया	१४९
मलेरिया के फीटाख, १४९; मलेरिया कैसे रोकना, १४९; लक्षण, १४९; चिकित्सा, १४७ ।	
५. संग्रहणी और अतिमार ..	१४८
अतिसार, १४८, कारण, १४८; लक्षण, १४८, उपचार, १४८, पेचिंग, १४९; संग्रहणी, १४९; उपचार, १४९ ।	
६. मंदाग्नि, वद्वकोष्ठ और ववासीर ..	१७१
मंदाग्नि, १७१; उपाय, १७१; वद्वकोष्ठ,	

प्रकरण

१७२; उपचार, १७२; ववासीर, १७३;
उपचार, १७३ ।

७. इस देश के छूत के रोग .. १७४

चेचक, १७४, चेचक का विष, १७४,
लक्षण, १७४; टीका, १७४; टीके की
सँभाल, १७६; चेचक के रोगों की
सँभाल, १७७; चेचक की चिकित्सा,
१७८, खमरा, १७८, उपचार, १७६,
छोटी माता, १७९ ।

८. विदरों में आए हुए छूत के रोग .. १८०

टाइफम, कारण, १८०; लक्षण, १८०;
चिकित्सा, १८१; टैस्यू, १८१, उपचार,
१८१; डिप्थीरिया या कठगोत्रिया,
१८२; लक्षण, १८२; उपचार, १८२;
पीला ज्वर, १८४; उपचार, १८४;
अकाल ज्वर (रिलेसिंग-फ्रीवर), १८४;
लक्षण, १८५; उपचार, १८५; काली
खाँसी, १८५; लक्षण, १८५; उपचार,
१८६ ।

९. छूत की बीमारियों के रोकने के उपाय .. १८७

छूत की बीमारों का अस्पताल, १८८ ।

१०. त्वचा के रोग .. १८६

खुजली, १८६; लक्षण, १८६; चिकित्सा,
१८६; अलाइयाँ या मरोरियाँ, १८०;
चिकित्सा, १८०; एग्जमा या छाजन,
१८०; चिकित्सा, १८०; दाद, १८१;
चिकित्सा, १८१; फोड़े और घाव, १८२;
उपाय, १८२ ।

११. कृमि-रोग १८३

केचुआ, १८३; उपचार, १८३; केचुए
कैसे रोके जाते हैं, १८३; कद्दूदाना,
१८४; मुख्य लक्षण, १८४; इनके फैलने
की रीति और रोकने का उपाय, १८४;
उपचार, १८४; चुनमुने, १८६; उपचार,
१८६ ।

१२. फुटकर रोग	५६७
मुँह आ जाना, ५६७; हिचकी, ५६७; नक़्खीर, ५६७; थंडकोप उतर आना, ५६८; जोड़ों का दर्द और गठिया, ५६८; मृगी या हिस्टीरिया, ५६८; उपचार, ५६८; अन्य वस्तु निगल जाना, ५६८; शूल, ५६८ ।	

अध्याय वाईसवाँ स्वाभाविक चिकित्साएँ

प्रकरण	पृष्ठ
१. सूर्य-ज्योति-चिकित्सा .	५६६
सूर्य का रंग, ५६६; रंगों का शरीर पर प्रभाव, ६००; रंगों के रोग-नाशक गुण, ६०१; खास-खास रंगों का खास-खाम रोगों पर प्रभाव, ६०२; प्रयोग की विधि, ६०३ ।	
२. उपवास-चिकित्सा	६०४
रोग और उपवास, ६०६; उपवास की रीति, ६०६; नौद और प्यास, ६०७; एनीमा, ६०८; उपवास न करने योग्य, ६०८; विशेष बात, ६०८; उपवास की समाप्ति, ६०८; उपवास के अनुभव, ६०८, विचारणीय बातें, ६१३ ।	
३. दुग्ध-चिकित्सा .. .	६१४
४. अन्य चिकित्सा	६१६
मिट्टी की चिकित्सा, ६१६; अथ्यात्म- चिकित्सा, ६२०; सहायक चिकित्सा, ६२१ ।	

अध्याय तेईसवाँ यौवन-रक्षा

प्रकरण	पृष्ठ
१. यौवन-आगम .	६२३
बालक के स्वभाव पर माता-पिता की	

वयस का प्रभाव, ६२४; स्कूली जिज्ञा,
६२४; नागरिक जीवन की सँभाल, ६२६;
संतानों की धार्मिक शिक्षा और साध्विक
जीवन का प्रवर्ध, ६२६; सदाचार ६२०,
संयम, ६३१ ।

अध्याय चौबीसवाँ व्यभिचार

प्रकरण	पृष्ठ
१. स्वाभाविक स्त्री-प्रसंग .	६३६
२. व्यभिचार का शरीर पर प्रभाव	६४०
स्पष्ट प्रभाव, ६४०; अप्रकट प्रभाव, ६४०; आमाशय पर प्रभाव, ६४०; मूत्राणय पर प्रभाव, ६४०; रीढ़ की हड्डी, ६४०; मस्तिष्क पर प्रभाव, ६४०; सामूहिक प्रभाव, ६४१; व्यभिचार का आत्मा पर प्रभाव, ६४३; व्यभिचार का सामाजिक संगठन पर प्रभाव, ६४३ ।	
३. व्यभिचार जन्य महारोग ..	६४७
प्रमेह, ६४८; मूत्र ग्रंथि-प्रहाद, ६४८; मूत्राघात, ६४८; मूत्रकृच्छ्र, ६४८; वेजवरी में मूत्र-त्याग, ६४८, शुक्र-त्याग, ६४८; बहुमूत्र, ६४९; स्वप्न-दोष, ६४९; शीघ्रपतन, ६४९; सुज्ञान, ६४९; आतशक (गर्मी, उपदेश, सिफिलिस), ६५०; प्रथम अवस्था, ६५०, द्वितीय अवस्था, ६५१; तृतीय अवस्था, ६५३; पैत्रिक प्रभाव, ६५४; उपदंश-रोग का परिणाम, ६५५; नपुंसकता, ६५७; जर्कराधुद, ६५७; गठिया (संघिवान), ६५७; दर्द गुदा, ६५८; भगंदर, ६५८; फुट, ६५८; शिनों के विशेष रोग, ६५८; प्रदर, ६५९; वायक रोग, ६५९; हरिषीला, ६५९; डिस्टीरिया, ६५९; जरायु-प्रदाह, ६५९; जरायु- अर्धुद, ६६०; जरायु की स्थान-च्युति,	

प्रकरण

६६०, टिब-फोप-प्रदाह, ६६०; योनि-
प्रदाह, ६६०; कामोन्माद, ६६०,
वध्यात्व, ६६०।

पृष्ठ

सामाजिक कुरीतियाँ, ६७५; धन की
बाहुल्यता, ६७५; ढंगल की कमर्तें,
६७५, व्यायाम में लाभ, ६८६;
व्यायाम की मात्रा तथा अधिक व्यायाम
में हानि, ६९०, व्यायाम का प्रारंभ,
६९२; तेल-मालिग, ६९४।

१६१

अध्याय छवीसवाँ

सौंदर्य-विज्ञान

प्रकरण

पृष्ठ

१ सौंदर्य की व्याख्या ६९५

स्वास्थ्य का सौंदर्य पर प्रभाव, ६९६;
स्वभाव और मानसिक भावों का
सौंदर्य पर प्रभाव, ६९८, सौंदर्य नाश
के कारण नीति-रस्म, ७०७; आदतें
और रोग, ७०६।

२ सौंदर्य के लिये आवश्यक बात ७१०

३. केश-सौंदर्य . ७१२

बाल धोने की रीति, ७१२; कधी या
ब्रुण करना, ७१३; तेल बनाने की
विधि, ७१५; केण बाँधना, ७१७; बालों
का गिरना, ७१७, बालों का मफ़ेद
होना, ७१६; खिजाव, ७१६, बालों
का घँघरवाले बनाना, ७२०।

४ मुख-सौंदर्य . ७२१

नेत्र, ७२२, नेत्रों के भिन्न भिन्न भाव,
७२३; पलक, ७२३; भौंह, नाक, कान,
७२४; श्रोत्र, ७२५; दाँत, ७२६;
कीड़ा, ७२६, दंत-मैल, ७२७; मुख-
दुर्गंध, ७२७, कठ-स्वर, ७२७; छोटी,
७२८; गाल, ७२८।

५ वनस्थल और घड ७३१

स्तनों का उभाग, ७३३; कमर और
पेट, ७३४, समविभक्त शरीर, ७३४;
कृशता, ७३७; कंधे और गर्दन, ७३८।

अध्याय पच्चीसवाँ

स्त्रियों का स्वास्थ्य और व्यायाम

प्रकरण

पृष्ठ

१ स्त्रियों की स्वास्थ्य-हानि ६७३

स्त्रियों की हीनावस्था के लक्षण, ६७३;
उमके कारण, ६७४; बाल-विवाह,
६७४; उत्तम भोजन का न मिलना,
६७४; पतियों, घरवालों और समाज
का दुर्व्यवहार, ६७४, वर्तमान समयता
और शिक्षा, ६७४; कुसंग, ६७५;

प्रकरण	पृष्ठ	प्रकरण	पृष्ठ
६. हाथ और बाहु	७३६	७७३ ; वाटरवर्क्स, ७७३ ; खाद्य	
भुजाओं की मालिग, ७३६ ; नाखून,		पदार्थ, ७७४ ; धुआँ, ७७४ ; खाद-	
७४३ ।		कूटा, ७७४ ; तग गली और मकान,	
७. पैर	७४४	७७४ ; सफाई की आवश्यकता, ७७५ ;	
गहने, ७४४ ; पैरों का फटना, ७४५ ,		म्युनिसिपैलिटियो का कर्तव्य, ७७५ ;	
पैर में पसीना, ७४६ ।		गवर्नमेंट क्या कर रही है, ७७७ ;	
८ चमड़ी की रंगत	७४८	सरकार को क्या करना चाहिए, ७७८ ।	
भोजन का रंगत पर प्रभाव, ७४८ ;		२ स्वाम बातें	७७६
बाहरी चीज़ें, ७४९ ; बफारा, ७५१ ;		अध्याय उनतीसवाँ	
साबुन का प्रयोग, ७५१ ; धूप का		उपयोगी विद्याएँ	
प्रभाव, ७५१ ; हादिक भावों का		प्रकरण	पृष्ठ
प्रभाव, ७५१ ; शरीर-यंत्रों का स्वचा		१ हस्तरखा-विद्या	७८६
पर प्रभाव, ७५१ ।		हाथ की बनावट, ७८६ ; रेखाएँ,	
अध्याय सत्ताईसवाँ		७८२ ; अन्य चिह्न, ७८६ ।	
दार्घजीवन		२. मस्तिष्क-विद्या	७८६
प्रकरण	पृष्ठ	कपाल, ७८६ ; बाल, ७८६ ; भौंह,	
१ क्या आयु बढ़ सकती है ?	७५३	८०० ; बिरौनी, ८०० ; आँखें, ८०० ;	
अविवाहित अधिक मरते हैं	७५५	कान, ८०० ; नाक, ८०० ; होंठ,	
२. दीर्घायु होने की रीतियाँ	७५८	८०१ ; दाँत, ८०१ , जीभ, ८०१ ;	
सोम-प्रयोग, ७६२, अन्य वनस्पतियाँ,		मुख, ८०१ ; गाल और ठोड़ी, ८०१ ;	
७६४, इनके उत्पत्ति-स्थान, ७६५ ।		गर्दन, ८०१ ; मस्तिष्क के भाव, ८०२ ।	
अध्याय अट्ठाईसवाँ		३. स्वप्न-विज्ञान	८०४
गृह-निर्माण-कला		४. आकृति-विज्ञान	८०६
प्रकरण	पृष्ठ	अध्याय तीसवाँ	
१ विचारने योग्य बातें	७६७	अध्यात्म-तत्त्व	
नागरिकता के खतरे, ७६७ ; वायु,		प्रकरण	पृष्ठ
७६८ ; बच्चों की मृत्यु, ७६९ ; बच्चों की		१. आत्मा क्या है ?	८१०
मृत्यु के मूल-कारण, ७७० ; नवजात		शरीर और आत्मा का संयोग, ८१० ;	
बच्चों की मृत्यु का कारण, ७७० ; लोगों		पुनर्जन्म, ८१० ; प्रारब्ध, ८११ ;	
का अज्ञान, ७७१ ; पाखाने, ७७२ ;		उपनिषद्-तत्त्व, ८११ ; गीता-सार,	
सड़कें और गलियाँ, ७७२ ; पशु.		८१२ ; सर्व-शक्तिमान् परमेश्वर, ८१२ ;	
७७३ ; खोचेवाले, ७७३ ; नालियाँ,		आत्मवत् सर्वभूतेषु, ८१२ ।	

सादे चित्रों की सूची

नं०	चित्र	पृष्ठ	नं०	चित्र	पृष्ठ
१	स्वस्थ पुरुष ..	२	४०	उरोगुहा और उदर-गुहा के भीतरी अंग	४५
२.	स्वस्थ पुरुष के शरीर की गठन	३	४१	फुफ्फुस या फेफड़ा	४७
३	स्वस्थ पुरुष की मांस-पेशियाँ	३	४२	हृदय का कल्पित चित्र	५३
४	स्वस्थ पुरुष की बाहरी गठन	४	४३.	आहार-नलिका	५७
५.	नैरोग्य शरीर की स्वाभाविक माप	५	४४	गुद और मूत्र-वस्ति	६२
६	स्वस्थ शरीर की दृढ़ता	६	४५	छोपटी का ऊपरी पृष्ठ	६७
७	स्वस्थ लड़के-लड़कियों का कद और वजन अनुमान से	८	४६	मस्तिष्क	६८
८	स्वस्थ पुरुषों का कद और वजन अनुमान से	८	४७	मस्तिष्क की कार्य-प्रणाली	६८
९.	कुर्छ का गोला ..	१३	४८	पुरुष-जननेन्द्रिय	८२
१०.	जल को घरेलू रीति से शुद्ध करने की रीति	१४	४९.	गिशन की बनावट ..	८३
११.	पढ़ने के लिये बैठने की शुद्ध रीति	१५	५०	गिशन-दंडिका की सूक्ष्म रचना, सूक्ष्मदर्शक यंत्र द्वारा बढ़ाई हुई	८४
१२	पढ़ने के लिये बैठने की गलत रीति	१५	५१	मूत्राशय का पिछला भाग	८५
१३-२६.	रोगोत्पादक साधन (१४ चित्र)	१६	५२	ग्रंथ तथा उपांड	८५
२७	काढ़ने के लिये बैठने की शुद्ध रीति	१८	५३	ग्रंथ और उपांड की रचना	८६
२८.	काढ़ने के लिये बैठने की गलत रीति	१८	५४	ग्रंथकोष-क्षेदित ...	८७
२९.	लिखने के लिये बैठने की गलत रीति ..	१९	५५	शुक्र-कोट	८७
३०.	लिखने के लिये बैठने की शुद्ध रीति	१९	५६.	शुक्र-कोट परिवर्धित	८८
३१	चलने की गलत रीति	१९	५७	नारी-जननेन्द्रिय	९१
३२	चलने की शुद्ध रीति	१९	५८	गर्भाशय, लंबाई के रख कटा हुआ	९२
३३.	बैठने की गलत रीति	२०	५९	उदर में गर्भाशय का स्थान और उसके विभाग	९४
३४	बैठने की शुद्ध रीति	२०	६०	गर्भाशय के स्थान का भीतरी विवरण	९५
३५	त्वचा की भीतरी बनावट	३६	६१	प्रवेश-द्वार का व्यास	९५
३६	अस्थि-काल	३७	६२	वस्ति-गुहा के भाग ..	९५
३७	वच-नाहर और वस्ति	३८	६३	वस्ति-गुहा का अग्र	९६
३८	पृष्ठ-वंश-कशेरुका	३९	६४.	अंतरीय स्त्री-जननेन्द्रिय	९६
३९.	हाथ की मांस-पेशियों की गठन ...	३९			

नंबर	चित्र	पृष्ठ	नंबर	चित्र	पृष्ठ
६५	हिंड-कोष की रचना .	६६	१२४	बाहरी दूध पिलाने की सारिणी	१५२
६६	बच्चेदानी की लुआवदार झिल्ली	६६	१२५	बच्चे का तालने की रीति ..	१६१
६७	बच्चेदानी की झिल्ली गर्भ पर लिपटी है	१००	१२६	बच्चों के वस्त्र ...	१६३
६८	इस झिल्ली की बनावट .	१००	१२७	बच्चों के वस्त्र .	१६४
६९-७४	गर्भ की क्रमशः उत्पत्ति (६ चित्र)	१०१	१२८	बच्चे को स्पृज करने की रीति ..	१६६
७५-७७	गर्भ की क्रमशः वृद्धि (३ चित्र)	१०१-१०२	१२९	बच्चे का मुख साफ़ करना	१६७
७८	ऑवुल की बनावट .	१०२	१३०	बच्चे के स्नान की तैयारी .	१६७
७९	गर्भ की मासिक वृद्धि ..	१०३	१३१	बच्चे का स्नान ...	१६८
८०	पाँच सप्ताह का गर्भ .	१०३	१३२	बच्चे का विस्तार ..	१७०
८१	आठ सप्ताह का गर्भ .	१०४	१३३	दूध का वैज्ञानिक विश्लेषण ...	२४५
८२	गर्भ का विकास	१०४	१३४	उनके मूल-अवयव की सारिणी ...	२५२
८३	उदरस्थ गर्भ .	१०५	१३५	शाक, फल और मेवा के मूल-अवयव की सारिणी .	२५८
८४	श्रवण-परीक्षा	१०६	१३६-१३७	खाद्य उष्णता की माप कैलोरी से (२ चित्र) .	२६३-२६४
८५	गर्भ का रक्त-संचार .	१०७	१३८	किस मद्य में कितना मद है .	२६४
८६	पूर्ण गर्भ ...	१०८	१३९	मास और वनस्पति के पोषण-तत्त्व की सारिणी ...	३१२
८७	प्रथम स्पर्शन .	११७	१४०	मास-भक्षण की दृष्टि से डॉक्टरों की सख्या .	३१४
८८	द्वितीय स्पर्शन .	१२२	१४१-१४३	पिस्तू की अवस्थाएँ (३ चित्र)	३२७
८९	तृतीय स्पर्शन ..	१२२	१४४	मक्खी की टाँग में हजारों रोग-जंतु लिपट रहे हैं .	३२६
९०	चतुर्थ स्पर्शन ...	१२३	१४५-१४८	मक्खियों की चार अवस्थाएँ (४ चित्र) ...	३३०
९१	नाल का बाहर निकालना .	१२३	१४९-१५१	मक्खी की टाँग में लिपटे हुए कीटाणु (३ चित्र) ..	३३१
९२-९६	शिरोदय के भिन्न-भिन्न रूप (८ चित्र)	१२४	१५२	जीशे पर मक्खी ने इतने कीटाणु छोड़े हैं	३३१
१००-१०८	प्रसव के भिन्न-भिन्न रूप (९ चित्र)	१२५	१५३	चौड़ी पट्टी पर हाथ लटकाया गया है	४०६
१०९	शिरोदय ..	१२६	१५४-१५५	सकरी पट्टी पर हाथ लटकाया है (२ चित्र) .	४१०
११०	बच्चेदानी को दवाना ..	१२६	१५६	बाँह की ऊपर की हड्डी टूट गई है ..	४१०
१११	गर्भाशय का संकुचित होना	१२७	१५७	हाथ हृदय से ऊँचा करने से खून निकलना बंद हो गया है	४११
११२	भ्रूण-कपाल .	१२८	१५८	पैर ऊपर उठाने से रक्त कम बहेगा ...	४१३
११३	भ्रूण-कपाल का व्यास .	१२८			
११४-११७	मृद गर्भ के भिन्न-भिन्न रूप (४ चित्र) ...	१३२			
११८	जोड़िए बच्चे .	१३३			
११९	स्वस्थ शिशु ...	१३७			
१२०	सबसे उत्तम गाड़ी .	१३६			
१२१	बच्चे को लिटाने की रीति	१४०			
१२२	दूध पिलाने के लिये उठाने की रीति	१४४			
१२३	बोतल से दूध पिलाने की रीति .	१५१			

नंबर	चित्र	पृष्ठ	नंबर	चित्र	पृष्ठ
१५६-१६०	रीफ गॉड, ग्रेनी गॉड (२ चित्र)	४१४	२०६	कृत्रिम श्वास की दूसरी रीति	४३४
१६१-१६२	तिकोनी पट्टियाँ (३ चित्र)	४१४	२१०	नाडी की गति जानने की सारिणी	४७८
१६४-१६६	पट्टी बाँधने की रीति (३ चित्र)	४१४	२११-२१६	तपेदिक उत्पन्न करने के साधन (६ चित्र)	४६१
१६७	सिर की पट्टी	४१५	२१७-२२०	तपेदिक फैलने के साधन (४ चित्र)	४६२
१६८-१७०	सिर की चाटें (३ चित्र)	४१५	२२१-२२५	तपेदिक को नष्ट करने के साधन (५ चित्र)	४६५
१७१	जवाड़ा टूट गया है	४१५	२२६-२३१	„ „ (६ चित्र)	४६६
१७२-१८१	भिन्न-भिन्न अंगों पर पट्टियाँ बाँधने की रीति (१० चित्र)	४१६	२३२	मच्छर	५६१
१८२-१८४	हाथ को रुमाल से बाँधकर गले में लटकाने की रीति (३ चित्र)	४१७	२३३	मच्छर क्यूनेक्स	५६१
१८५-१८८	पैरों पर पट्टियाँ बाँधने की भिन्न- भिन्न रीतियाँ (४ चित्र)	४१७	२३४	मच्छर एनाफेलीज	५६२
१८९	कुहनी के जोड़ उखड़ने पर ऐसी लकड़ो बनाया	४१७	२३५	मलेरिया के कोटाणुओं की वृद्धि	५६२
१९०	छाती का भाग	४१८	२३६	खास-खास रोगों का खास-खास रोगों पर प्रभाव	६०२
१९१	पीठ का भाग	४१८	२३७	आतंक के कोटाणु	६५०
१९२	पैर की हड्डी टूटना	४१८	२३८	रोग की प्रथम अवस्था (स्त्री)	६५१
१९३	जोंव की हड्डी टूट जाने पर	४१८	२३९	रोग की प्रथम अवस्था (पुरुष)	६५१
१९४	छाता और छड़ी से टोंग बाँधना	४१९	२४०	रोग की द्वितीय अवस्था (स्त्री)	६५२
१९५	कुदाल और लाठी से टोंग बाँधना	४१९	२४१	रोग की द्वितीय अवस्था (पुरुष)	६५३
१९६-१९८	स्टेचर के भिन्न-भिन्न रूप (३ चित्र)	४२०	२४२	रोग की तृतीय अवस्था (पुरुष)	६५३
१९९	जहरी दाँत	४२१	२४३	आतंक रोगों का संतान की गुदा सब गई है	६५४
२००	कुहनी के ऊपर बाँध	४२२	२४४	तृतीयावस्था में जीभ सब गई है	६५४
२०१	बेहोश आदमी को आग लगे हुए घर से निकालना	४२४	२४५	सर्वांग में विष फूट निकला (स्त्री)	६५५
२०२	धुआँ-भरे घर में से घसीटकर ले जाना	४२५	२४६	पिता के अपराध का दूध पुत्र इस भया- नक रीति से भोग रहा है	६५६
२०३	मुँह से पानी निकालने की रीति	४२५	२४७	स्त्री-व्यायाम डबल की कसरत न० १	६७५
२०४	बालक का पानी निकालना	४२६	२४८	„ „ „ २	६७६
२०५	पानी निकालने की दूसरी रीति	४२६	२४९	„ „ „ ३	६७७
२०६	कृत्रिम श्वास दिलाने की रीति	४२६	२५०	„ „ „ ४	६७८
२०७	„ „ „ की दूसरी रीति	४२६	२५१	„ „ „ ५	६७९
२०८	कृत्रिम श्वास की पहली रीति	४२६	२५२	„ „ „ ६	६८०
		४२६	२५३	„ „ „ ७	६८१
		४२६	२५४	„ „ „ ८	६८२

नंबर	चित्र	पृष्ठ	नंबर	चित्र	पृष्ठ
२५१	स्त्री व्यायाम डबल को कसरत नं० ६	६८३	२६०	वक्षस्थल, धड़ और भुजा	७०८
२५६.	" " " १०	६८४	२६३	सुबोल सुंदर मुख	७२१
२५७.	" " " ११	६८४	२६४.	सुंदर नेत्र ..	७२२
२५८.	" " " १२	६८५	२६५-२६६	नेत्रों के भिन्न-भिन्न भाव—उपेक्षा, इच्छा, लालसा, कामना, उद्दीपन (५ चित्र) ७२३	७२३
२५९.	" " " १३	६८५	३००	पूर्ण स्वस्थ वक्षस्थल और धड़ ..	७३१
२६०.	" " " १४	६८६	३०१	परिपूर्ण शरीर ..	७३२
२६१.	" " " १५	६८७	३०२	अस्थायी सिनेमा-नटी कुमारी लक्ष्मी	७३५
२६२.	" " " १६	६८७	३०३.	सुंदरी स्त्री का दाप-पूर्ण कथा	७३८
२६३	" " " १७	६८८	३०४.	सुबाल हाथ और बाहु ..	७३९
२६४.	स्त्री-व्यायाम को कसरत नं० १८ ..	६८९	३०५.	हाथ को सुंदर बनाने की रीति के चित्र नं० १ ...	७४०
२६५.	व्यायाम से सुगठित पुरुष-शरीर ...	६९०	३०६.	" " २ ...	७४१
२६६	" " स्त्री " ...	६९०	३०७	" " ३ ..	७४१
२६७-२७०.	व्यायाम से सुगठित शरीर (४ चित्र)	६९१	३०८	" " ४ ..	७४१
२७१	धीरे-धीरे पैर उठाओ	६९२	३०९	" " ५ ..	७४१
२७२	एक पैर सीधा उठाओ ...	६९२	३१०.	" " ६ ...	७४२
२७३	कमर झुकाओ और पैरों को तान दो	६९३	३११.	" " ७ .	७४२
२७४	कंधे के बल डलट जाओ.. ..	६९३	३१२.	" " ८ ...	७४२
२७५.	सर्वांग-सुंदरी स्त्री ..	६९५	३१३	सुंदर पैर	७४४
२७६.	सुंदरी, किंतु उदर, वक्ष और कंधे दाप-पूर्ण	६९६	३१४	सुंदर कूल्हे, पिंडलियाँ और जाँघ ..	७४४
२७७.	झूब चौड़ा ठोस वक्षस्थल .	६९७	३१५	कूल्हे और टाँगें .	७४५
२७८	जंबी सुबोल भुजाएँ . ..	६९८	३१६	सुंदर जाँघ और टाँगें तथा पैर .	७४५
२७९-सुगठित बाहु और वक्ष .		६९९	३१७.	शिथिल टाँग . .	७४६
२८०	उदर . ..	७००	३१८.	रोगी टाँग	७४६
२८१.	एक सुंदरी अपराधी स्त्री .	७००	३१९	हिंदोस्तानी ढंग की दुमझिली आरोग्य- हवेली का बाहरी मुख . .	७७६
२८२	सुगठित बाहु, वक्ष और उदर ..	७०१	३२०	पहली मंजिल का मान-चित्र .	७८०
२८३.	गर्दन और कंधे .	७०२	३२१.	दूसरी मंजिल का मान-चित्र	७८१
२८४.	जर्मन-महिला के नेत्र ...	७०२	३२२.	अंगरेजी ढंग का उत्तम बंगले का मान- चित्र पहली मंजिल ..	७८२
२८५	जर्मन-कुमारी के नेत्र ..	७०२	३२३.	दूसरी मंजिल का मान-चित्र .	७८३
२८६	चर्बी-रहित उदर	७०३	३२४.	छोटे परिवार के योग्य एकमंजिला कोठी का मान-चित्र ...	७८४
२८७.	स्वस्थ शरीर और मस्तिष्क का विकास	७०४			
२८८.	जंघाएँ और पिंडलियाँ .	७०५			
२८९.	शोक-पूर्ण उदास मुख ..	७०५			
२९०	उदर, जंघा और पिंडलियाँ .	७०६			
२९१.	पुरुष-वक्षस्थल, धड़ और भुजा-दंड ..	७०७			

नंवर	चित्र	पृष्ठ	नंवर	चित्र	पृष्ठ
३२५	यगीचं से बनाने योग्य कोठी का मान-चित्र	७८५	३२८	देहात में बनाने योग्य एक मंजिल घर का मान-चित्र	७८७
३२६	एक सादा छोटे ढंगले का मान-चित्र	७८५	३२९	हिंदोस्तानियों के लिये अनुकूल ढंग-रेज़ी ढंग की कोठी का मान-चित्र	७८८
३२७	शहर के किनारे खुलासा जगह में बनाने योग्य कोठी का मान-चित्र	७८६			

रंगीन चित्रों की सूची

१	कवर-डिजाइन	(तिरंगा)
२	आरोग्य-शास्त्र	(तिरंगा)
३	पूज्य पिताश्री	(तुरंगा)
४	ग्रंथकार	(तुरंगा)

आरोग्य-शास्त्र

2000

अध्याय पहला

स्वास्थ्य-विज्ञान

प्रकरण १

स्वास्थ्य-रक्षा का महत्त्व

संसार में बहुत-से बहुमूल्य पदार्थ हैं। परंतु इनमें जीवन सबसे बढ़कर है। जीवन के मनुष्य पृथ्वी-भर की संज्ञाएँ तुच्छ हैं। यदि कोई आपसे कहे कि आप जीवन चाहते हैं या समस्त पृथ्वी की संपदा, तो निश्चय ही आप जीवन चाहेंगे।

इस जीवन की सार्थकता स्वास्थ्य से है। स्वास्थ्य ठीक होने पर ही जीवन स्वर्ग की विभूति बन जाता है, और स्वास्थ्य ठीक न रहने पर जीवन नरक के समान दुःखदायी और भार-रूप हो जाता है।

रोगी मनुष्य केवल कष्ट और पीड़ा ही नहीं भोगता—वह संसार के सब कार्यों में विवश और अशक्त भी हो जाता है। वह स्वयं दुःख पाता है, और घर के सब लोगों को दुःख और दुर्गति में डालता है। इसके सिवा प्रतिकूल उसके जीवन-नाश की आशंका बनी ही रहती है, और अंत में उसका जीवन नष्ट हो जाता है।

इस प्रकार सारे संसार में प्रतिवर्ष लगभग १॥ अरब मनुष्य स्वास्थ्य-रक्षा न कर सकने के कारण असमय ही में अपने पुत्र, पति-पत्नी और परिवार को दुःख-सागर में रोता छोड़कर मर जाते हैं। मनुष्य-जाति के लिये, जो संसार की सर्वश्रेष्ठ जाति है, यह महा दुर्भाग्य का विषय है।

रोगी मनुष्य परिजन और पड़ोसियों को कष्ट और दुर्गति के सिवा स्वतरो में भी डालता है, क्योंकि बहुत-से रोग उड़कर औरों को लग जाते हैं, और अनेक जानें व्यर्थ जाती हैं।

स्वास्थ्य का अमूल्य रत्न एक बार खोकर फिर पाना कठिन है। एक बार रोगी होने पर फिर पहले-जैसा ही स्वस्थ और सबल बनने में बहुत समय और खर्च लगता है, और इससे मनुष्य बरबाद हो जाता है।

इसलिये प्रत्येक मनुष्य का कर्तव्य है कि वह अपनी स्वास्थ्य-रक्षा का भरपूर ध्यान रखे, और कभी इस विषय में लापरवा न रहे।

प्रकरण २

स्वास्थ्य और सौंदर्य

आरोग्य ही सच्चा सौंदर्य है। वास्तव में आरोग्य और सौंदर्य में अविच्छिन्न सगंध है।

इनमें जहाँ भेद किया कि दोनों ही हाथ में गए। बहुत-से लोगों की धारणा है कि आरोग्य का अर्थ है 'रोग का अभाव'। परंतु रोग क्या है, यह बात भी बहुत कम विद्वान् जानते हैं, सर्वसाधारण की तो बात ही क्या।

एक विद्वान् डॉक्टर का कथन है—“To define health is not less difficult than to define disease” अर्थात् “स्वास्थ्य की व्याख्या करना रोग की व्याख्या करने से कुछ सरल नहीं है।”



स्वस्थ पुरुष

एक विद्वान् स्वास्थ्य का अर्थ करते हैं 'शरीर के प्रत्येक अंग की स्वाभाविक क्रिया'। परंतु अंग की स्वाभाविक क्रिया क्या और अस्वाभाविक क्रिया क्या, यह जानना भी अस्माधारण बात है।

आरोग्य ही की तरह सौंदर्य के विषय में भी मनुष्यों का बहुत बड़ा अज्ञान है।

'सौंदर्य की प्रतिमा', ये शब्द कान में पड़ते ही मन में एकदम स्त्री-जाति का चित्र खड़ा हो जाता है। पर क्या यह बात सत्य है कि स्त्री-जाति ने ही सौंदर्य का ठेका ले रक्खा है? आप ससार के समस्त प्राणियों को ध्यान से देखिए, तो आपको एक विचित्र भेद मालूम होगा कि प्रत्येक प्राणी में स्त्री की अपेक्षा पुरुष-वर्ग ही अत्यंत सौंदर्य-युक्त है—चिड़ियों की अपेक्षा चिड़ा, गाय की अपेक्षा सॉंड, बिल्ली और कुतिया की अपेक्षा बिलाव और कुत्ता।

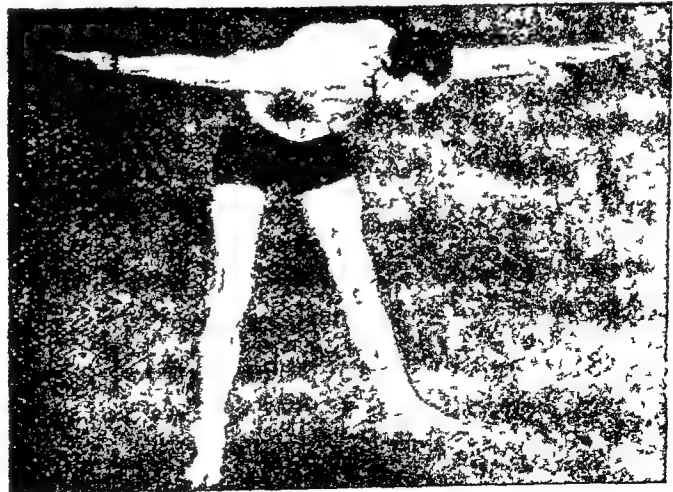


स्वस्थ पुरुष के शरीर की गठन

इस प्रकार जगत् के तमाम जीवों को देखिए, तब क्या मनुष्यों के लिये ही यह नियम उल्टा बनाया गया है? यह एक साधारण बात है कि जिस व्यक्ति में जिस वस्तु की कमी होती है, वह उसकी पूर्ति मदा किया करता है। हम देखते हैं कि स्त्रियाँ मदा शृंगार करती रहकर अपने सौंदर्य की मरम्मत करती रहती हैं।

इसके सिवा पुरुष पर स्त्री-जाति इस कदर मोहित है कि जिसके प्रमाण ढूँढने की आवश्यकता नहीं।

पुरुषों पर स्त्रियाँ पतंग की तरह मरती और उनको आकर्षित करने में अंत तक प्रयत्नशील रहती हैं। इन कारणों से प्रमाणित होता है कि स्त्रियों की अपेक्षा पुरुष ही अधिक सुंदर हैं। परंतु अपने रूप पर मोहित होना प्राणी का स्वभाव नहीं। जैसे सुंदरी स्त्री पर कोई स्त्री मोहित नहीं होती, उसी प्रकार सुंदर पुरुष पर पुरुष मोहित नहीं होते। इसके सिवा ज्यों-ज्यों आयु बढ़ती है, स्त्री का सौंदर्य बर-माती धूप की तरह कुम्हलाता जाना है, परंतु पुरुष वृद्धावस्था तक कम हुआ और सुंदर रहते हैं। वास्तविक बात ऐसी है कि मनुष्य के शरीर में कुछ अंग-प्रत्यंग ऐसे हैं, जिन्हें देखते ही स्त्री को पुरुष के प्रति और पुरुष को स्त्री के प्रति वासना-जन्य आकर्षण होता ही है, और यह आकर्षण जो स्त्री या



स्वस्थ पुरुष की मांस-पेशियाँ

पुरुष अधिक-अधिक कर सकता है, ग्राम तौर पर उसको सुंदर करके पुकारा जाता है।

सौंदर्य की इस मूड़ी परस्पर में स्त्रीत्व के लान्छनिक तत्त्वों में यन्त्राभासिक रीति से वृद्धि करने का हानिकर प्रयत्न अनेक जानियों में गतावृद्धियों से चला आता है। यन्त्राभासिक रीति से एक तदुस्त व्यक्ति के पेट का घेरा छाती के घेरे की अपेक्षा कम होना चाहिए, इसी धारणा पर कृत्रिम रीति से कमर पतली करने के अनेक प्रकार के कमरबंद, कायेंट आदि का उपयोग योरप में पीढ़ियों से जारी रहा है। इसके फल-स्वरूप ऐसी चेष्टा करनेवाली स्त्रियों की मतान्तर अत्यंत अस्वस्थ हुई है। बड़े पेरों की अपेक्षा छोटे पेर सुंदर होते हैं, इस विश्वास पर चीनियों ने स्त्रियों को जन्मते ही लंबे का जूता पहनाकर लूला बना दिया। वहाँ बड़े घर की स्त्रियाँ पग-सौंदर्य की बदौलत बिना सहारे टट्टी-पेशाब को भी नहीं जा सकती। इसी प्रकार उभरी हुई छाती अच्छी मालूम होती है, इस विश्वास पर योरप की स्त्रियाँ तो लकड़ी की छतियों पहनने लगी थी, और आस्ट्रेलिया और आफ्रिका में तो यह विश्वास फैल गया कि जो स्त्री अपने स्तनों को कृत्रिम रीति से इतना लंबा बनावे कि बालक को पीठ पर बाँधकर और कंधे पर बैठकर दूध पिला सके, वही सर्वाधिक रूप-वती है। भारतवर्ष में भी कठोर और उभरे हुए स्तन दिखाने के लिये कमर बाँधी हुई बारीक मलमल की चोली और कमर पतली दिखाने को खूब कमी हुई बाँधरी तथा मुख का सौंदर्य बढ़ाने के लिये गोदना गुदवाने का रिवाज है। गुजरात में दाँतों को लाल रँगना सौंदर्य का चिह्न माना जाता है। वहाँ स्त्रियाँ दाँतों को रँगने के लिये गाढ़े मजीठ आदि को बाँधकर मोती के समान दाँतों को लाल कर लेती है। ये सब प्रक्रियाएँ स्वास्थ्य-नाशक है, स्वास्थ्य-वर्धक नहीं।



स्वस्थ शरीर को बाहरी गठन

वास्तविक बात तो यह है कि ठीक-ठीक तदुस्त मनुष्य १ करोड़ में एक भी मिलना

कठिन है। ये असह्य डॉक्टर, जेंट वैद्य, हकीम, अत्तार और अगणित रोगी इसका प्रमाण हैं। इस दशा में अगोपाग के स्वाभाविक आरोग्य-दर्शक परिमाण और शरीरगतर्गत अनेक अंगों की क्रियाओं के स्वाभाविक रूप, खान, पान, गयन और व्यायाम आदि की ठीक-ठीक मात्रा, अकृत्रिम, सरल और निःपाप जीवन, इन सब बातों की समस्या बड़ी दुरूह है।

ग्रीक के प्राचीन इतिहास से पता लगता है कि यह सुंदर जाति किस तरह ऐश-आराम और व्यसनो में फँसकर अपने आरोग्य और सौंदर्य को खो बैठी। वह प्राचीन आर्य-संस्कृति, जिसका सौंदर्य अद्वैत था, आज धृष्टित, काले जंतुओं की अधमरी जाति बन गई है।

शरीर एक बहती हुई नदी के समान है, जिसमें एक तरफ से तो सूक्ष्म और स्थूल पदार्थ प्रवेश करते और दूसरी तरफ से निकलते हैं। इस प्रवाह का समतोलपना जहाँ नहीं रहता, वहाँ मुर्दार परमाणु शरीर में इकट्ठे होने लगते और शरीर के आरोग्य में बिघ्न करते हैं। ये मलिन परमाणु ज्यो-ज्यो शरीर में जमा होते रहते हैं, ज्यो-ज्यो शरीर की विविध सौंदर्य-दर्शक रेखाएँ चर्बी के समान पदार्थ से भरती जाती हैं, और शरीर मोटा और बेडौल होता जाता है। इस प्रकार सौंदर्य घटने के साथ ही आरोग्य भी घटता जाता है। फिर साधारण कारण होते ही रोग का आक्रमण हो जाता है।

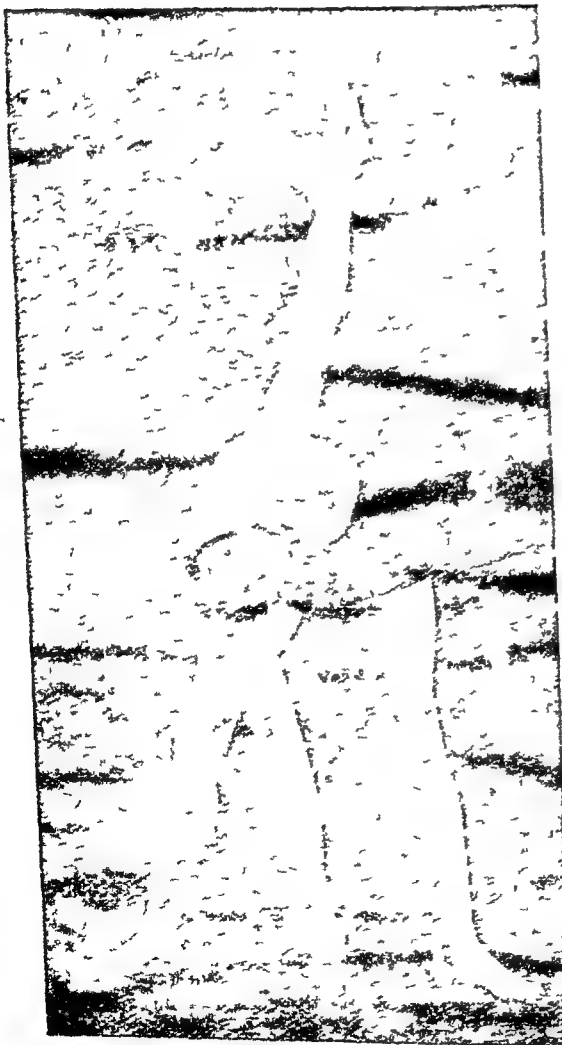
यहाँ हम एक सारिणी देते हैं, जिसमें एक पूर्ण स्वस्थ शरीर के अंग-प्रत्यंगों की माप है—

नैरोग्य शरीर की स्वाभाविक माप

शरीर का भाग	मीधे तनकर खड़े हो जाने पर पूरी उँचाई की अपेक्षा	
	स्त्री	पुरुष
बिना बाल का माथे का गोल घिराव	३३२	३६२
एक कान के छेद से माथे के ऊपर होकर कान के दूसरे छेद तक	२०६	२१८
गर्दन	११७	२२०
बगल से कुबू उँचा छाती का घेरा	४६६	—
स्तन की घुंड़ी के आगे छाती का घेरा	५०६	५४५
स्तन की घुंड़ी के नीचे का घेरा	४४२	५१३
नाभि से दो इंच ऊपर पेट का घेरा	४२६	—
नाभि से आगे	२०६	४८१
नाभि के नीचे पेट का घेरा	५६८	५१७

नितंब के आगे का घेरा
 दाहनी जाँघ के बीच का घेरा
 दाहनें पैर की पिडली का घेरा
 दाहनें कंधे और कुहनी के बीच का घेरा
 बाईं कुहनी के नीचे के हाथ का ज्यादा से-ज्यादा घेरा
 बाएँ पैर की पिडली का घेरा
 बाईं जाँघ के बीच का घेरा

५६१	
३१७	३१०
२२०	२१०
१५६	१७३
१४१	१५६
२२३	२०८
३११	२८५



स्वस्थ शरीर की दृढ़ता

ऊपर बताए हुए परिमाण के शरीर में शरीर-क्रियाएँ किस तरह होती हैं, यह आगे बतलाने हैं—

बुधा—भोजन के प्राकृतिक रूप में यथात्मभव कम विकृति करके भोजन करने की रुचि हो। स्वाद-पूर्वक खा सके। ख़बर भी न पड़े, इस तरह पच जाय। शरीर को योग्य परिमाण में पुष्टि प्राप्त हो, उतना ही आहार लेने की नियमित इच्छा उत्पन्न हो। मिर्च-मसाले से रहित सादा फल-मूल ही खाने की विधेय इच्छा हो।

प्यास—जो सिर्फ निर्मल जल या फलों के रस में ही तृप्त हो जाय। चा, काफी, ग़राब आदि उत्तेजक पेयों की रुचि ही न हो।

दौत—स्वच्छ, निर्मल हो और जीवन-पर्यंत गिरें नहीं।

गूत्र—स्वच्छ, दुर्गंध-रहित, रक्त देने पर भी उसमें गाद नहीं जमे, उज्ज्वल सुनहरी रंग-युक्त।

दस्त—पीला, बादामी रंग का, रूंधा हुआ। उसका कोई भाग गुदा

में चिपटा न रहे । दिन में जितनी बार भर-पेट भोजन किया जाय, उतनी ही बार दस्त होना चाहिए ।

पसीना—गंध-रहित ।

चमडी—चिकनी और नर्म, स्थितिस्थापक, कुछ गीली, कपाल और आँख के नीचे से आमानी से चुटकी से पकड़ी जा सकने योग्य हो, क्योंकि इन स्थानों पर चमडी और हाड के बीच में चर्वी की तह नहीं होती । शरीर के किसी भी भाग पर उँगली का पोरुआ दबाकर उठाते ही तत्काल गड्ढा भर जाय ।

नाखून—किसी प्रकार की लकीरें या दाग न हो । उज्ज्वल गुलाबी रंग हो ।

चेहरा—न फीका, न बहुत लाज, उस पर दाग, भाई, मुँहासे या मन्से न होने चाहिए । चमडी में चमक हो, पर तैल में डूबी हुई-सी न हो, न अस्वाभाविक रंग की हो ।

बाल—पूरे भरावदार, स्वाभाविक रंगवाले हों, गंज न हो ।

आँख—पानीदार और निर्मल ।

जानेंद्रिय—अति तीव्र या मंद न हो, किन्तु स्वाभाविक और सतेज हो ।

श्वास-प्रश्वास—विना आवाज़ और विना कष्ट के आवे, सदा नाक के मार्ग से चले, और उसमें किसी तरह की गंध न हो ।

नींद—स्वस्थ, थकान दूर करनेवाली और बीच में न टूटनेवाली हो ।

गर्दन—गठी हुई और विना चर्वी की, चंचल स्नायुवाली तथा दिखाव में कुछ लची हो ।

पेट—पिचका हुआ और छाती की अपेक्षा कम घिराववाला हो ।

माथा—शरीर की मध्य रेखा से झूता हुआ और चमकदार हो ।

शरीर के दोनो बाजू—समान क्रम और आकार के हो ।

दोनों खड़े—गर्दन से समान आकृति में, और क्षितिज रेखा से समानांतर हो ।

शरीर के तमाम अवयव—समान, प्रमाण-युक्त, जीवन और बलप्रद हो ।

चलने का ढंग—विना परिश्रम, सरल ।

बातावरण का परिवर्तन—सरदी, गर्मी अथवा बरसात के उलट-फेर से किसी प्रकार की हानि शरीर में न हो ।

विषय-भोग की इच्छा—केवल संतानोत्पत्ति ही के लिये ऋतुकाल में हो ।

मन—स्थितप्रज्ञ के समान । सदा स्वाभाविक आनंद में मग्न रहे ।

चिन्ता—अस्वाभाविक तीव्रता या जडता-रहित हो ।

चमडी, मुख, गला, नाक, आँख, कान और जननेंद्रिय में से किसी प्रकार की कोई रसी या श्लेष्म न निकलता हो ।

स्वस्थ लड़के-लड़कियों का कद और वजन अनुमान से

लड़के			लड़की		
आयु	ऊँचाई	वजन	आयु	ऊँचाई	वजन
५ वर्ष	४१ इंच	२० सेर ४ ड्र०	५ वर्ष	४१ इंच	१६ सेर १२ ड्र०
६ "	४४ "	२२ " ७ "	६ "	४३। "	२१ " २ "
७ "	४५। "	२५ "	७ "	४५ "	२४ "
८ "	४७। "	२७ " ६ "	८ "	४७ "	२६ " १ "
९ "	४९। "	३० "	९ "		२८ " ६ "
१० "	५१।। "	३३ " ४ "	१० "	५१ "	३१ " ४ "
११ "	५३। "	३५ " ८ "	११ "	५३। "	३४ " ८ "
१२ "	५५ "	३६ " ४ "	१२ "	५५।। "	४० " " "
१३ "	५७ "	४२ " १ "	१३ "	५८ "	४४ " " "
१४ "	५९। "	४८ "	१४ "	६० "	५० " " "
१५ "	६२। "	५३ "	१५ "	६१ "	५४ " " "

पाठक इस सारिणी को यदि गौर से देखेंगे, तो मालूम होगा कि लड़कियों का कद और वजन भी ११ वर्ष की आयु तक लड़कों से कम रहता है, पर १२वें वर्ष लगते ही उनका कद और वजन लड़कों से बढ़ जाता है।

स्वस्थ पुरुषों का वजन और कद

आयु	कु० इ० ५-०	कु० इ० ५-२	कु० इ० ५-४	कु० इ० ५-६	कु० इ० ५-८	कु० इ० ५-१०	कु० इ० ६-०
	म० से०	म० से०	म० से०	म० से०	म० से०	म० से०	म० से०
१६	१ ६	१ ११।	१ १५	१ १६	१ २३	१ २७	१ ३२
२०	१ १३।	१ १६	१ १६	१ २३	१ २७	१ ३१	१ ३५
२५	१ १७	१ १६	१ २३	१ २७	१ ३०	१ ३४	१ ३८
३०	१ १६	१ २०	१ २४	१ २८	१ ३२	१ ३५	२ १
३५	१ २०	१ २२	१ २६	१ ३०	१ ३२	२ ०	२ ८
४०	१ २१	१ २३	१ २७	१ ३१	१ ३३	२ २	४ ४
४५	१ २१	१ २३	१ २७	१ ३१	१ ३३	२ २	२ ५
५०	१ २१	१ २३	१ २७	१ ३१	१ ३३	२ ०	२ ५

४० वर्ष की आयु के पीछे पुरुषों का वजन कदाचित् ही बढ़ता है।

स्वस्थ स्त्रियों का वजन और कद

आयु	कु० इंच ४ ८	कु० इंच ५ ०	कु० इंच ५ ४	कु० इंच ५ ६	कु० इंच ५ ८	कु० इंच ५ १०
वर्ष	म० से०	म० से०	म० से०	म० से०	म० से०	म० से०
१६	१ ८	१ १०	१ १०॥	१ १२।	१ १७॥	१ २०
२०	१ १०	१ १४	१ १६॥	१ २०	१ २७	१ ३१
२५	१ १०	१ १६	१ २१	१ २४	१ २६	१ ३३
३०	१ १३	१ १७	१ २२	१ २५	१ ३०	१ ३४
३५	१ १५	१ १९	१ २४	१ २६	१ ३०	१ ३६
४०	१ १६	१ २०	१ २५	१ २७	१ ३३	१ ३७
४५	१ १७	१ २१	१ २६	१ २८	१ ३३	१ ३८
५०	१ १८	१ २२	१ २७	१ २८	१ ३४	१ ३९

पाठक नोट करें कि स्त्रियों का वजन ५० वर्ष की आयु तक निरन्तर कुछ-न-कुछ बढ़ता रहा है।

प्रकरण ३

स्वास्थ्य-रक्षा के नियम

वाग्भट का कथन

नित्य हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयध्वमक्त ,
दाता सगः सत्यपरः क्षमावान्, आशोपसेवी च भवत्यरोग ।

- (१) नित्य हितकारी आहार और विहार करनेवाला ।
- (२) देख-भाल और सोच-समझकर काम करनेवाला ।
- (३) विषयो में अलसक्त पुरुष ।
- (४) दाता ।
- (५) समदर्शी ।
- (६) सत्यवक्ता ।
- (७) क्षमा करनेवाला ।
- (८) बुद्धिमानों की सगति करनेवाला ।

इन आठ गुणों को नित्य धारण करनेवाला पुरुष पूर्ण आरोग्य रहता है । इन आठो गुणा को नीचे हम सक्षेप से व्याख्या करते हैं—

१—अपने शरीर, प्रकृति, आयु, ऋतु, काल, देण, इन सब बातों पर विचार करके अनु-कूल और लाभदायक खाने-पीने की वस्तुओं का सेवन करे । तथा इसी प्रकार स्नान, व्यायाम, चलना-फिरना, जागरण, गहन, परिश्रम आदि विहार करे । वह मनुष्य स्वस्थ रहेगा ।

२—जो मनुष्य प्रत्येक कार्य सोच-विचारकर करेगा, जोश और झोंक में न पड़ेगा, वह बहुत-से शारीरिक और मानसिक कष्टों से बच सकेगा, जिसका स्वास्थ्य पर बड़ा भारी प्रभाव पड़ता है । जो लोग सोच-विचारकर काम नहीं करते, वे सदा चिन्ताओं और दुःख में डूबे रहते हैं, और इस तरह स्वास्थ्य नष्ट कर बैठते हैं ।

३—दान देनेवाला मनुष्य दाता कहाता है । जो दाता है, उसका हृदय आनन्द और उदारता में परिपूर्ण रहेगा । उसके सब परिजन, नौकर-चाकर, प्रसन्न रहेंगे और ठीक कार्य करेंगे । यश मिलेगा । कटक और कजस की खी भी निदा करती है ।

४—समदर्शी वह पुरुष है, जो हर्ष में आपे में बाहर न हो जाय और शोक में पागल न हो जाय । जो शत्रु-मित्र सबको वगवग समझे । ऐसा पुरुष बहुत शांत और सबका प्रिय रहेगा ।

५—सत्यवक्ता आठमी सदा निष्पाप और निर्भय रहता है। वह निश्चित सोता है, और निर्भय विचरण करता है।

६—जमावान् को कभी क्रोध नहीं आना। और क्रोध के बराबर मनुष्य का घातक दूसरा शत्रु नहीं है।

७—बुद्धिमानों और सज्जनों की सगति से अच्छे कर्म सीखे जाते हैं, इससे मन में गभीरता, स्थैर्य और विवेक बढ़ता है।

महर्षि वाग्भट का उपर्युक्त श्लोक प्रत्येक पुरुष को अपने कमरे में लगाना और उसका मनन करना चाहिए।

स्वास्थ्य-रक्षा के ६ वैज्ञानिक नियम

शरीर की रक्षा के लिये नीचे लिखी ६ बातों पर पूरा-पूरा ध्यान देना चाहिए—

- (१) शरीर के पोषण के लिये उचित अन्न-जल।
- (२) प्रकाश और शुद्ध वायु।
- (३) मल, मूत्र, पसीना आदि का यथानियम निकलना।
- (४) सर्दी और गर्मी से शरीर की रक्षा।
- (५) उचित व्यायाम, परिश्रम और विश्राम।
- (६) विषाक्त द्रव्यों और कीटाणुओं से बचना।

इन नियमों का यदि पालन किया जायगा, तो दीर्घायु की प्राप्ति हांसी। इनका विस्तार इस पुस्तक में आगे किया जायगा।

अन्न

शास्त्र में लिखा है “अन्नो वै प्राण” अर्थात् अन्न ही प्राण है। वास्तव में देखा जाय, तो यह सत्य है। अन्न से ही शरीर और मन की पुष्टि होती है। मनुष्य को चाहिए कि वह सदैव उत्तम अन्न खाय, जिससे उसका जीवन और स्वास्थ्य ठीक बना रहे। अन्न सड़ा गला न हो, सत्तोगुणी हो अधिक विकृत करके न पकाया गया हो। हलका और पुष्टिकारी हो। तथा ताजा हो। गंदा, जूठा, वासी और मंदिग्व अन्न जीवन और स्वास्थ्य दोनों को नष्ट करता है। गीता में कहा है—

“सात्त्विक आहार आयु, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ानेवाला, रसीला, चिकना, पुष्ट और हृदय को आनन्द देनेवाला होता है।”

“कड़ुआ, खट्टा, नमकीन, बहुत गर्म, तीक्ष्ण, रुख और दाह करनेवाला आहार रजोगुणी है, वह दुःख शोक और रोग को उत्पन्न करता है।”

“एक पहर का रक्खा हुआ, नीरस, सड़ा हुआ, वासी, जूठा और अपवित्र अन्न तमोगुणी है, वह मृत्यु को देता है। हम इस सबब से भोजन के अध्याय में विस्तार से लिखेंगे।”

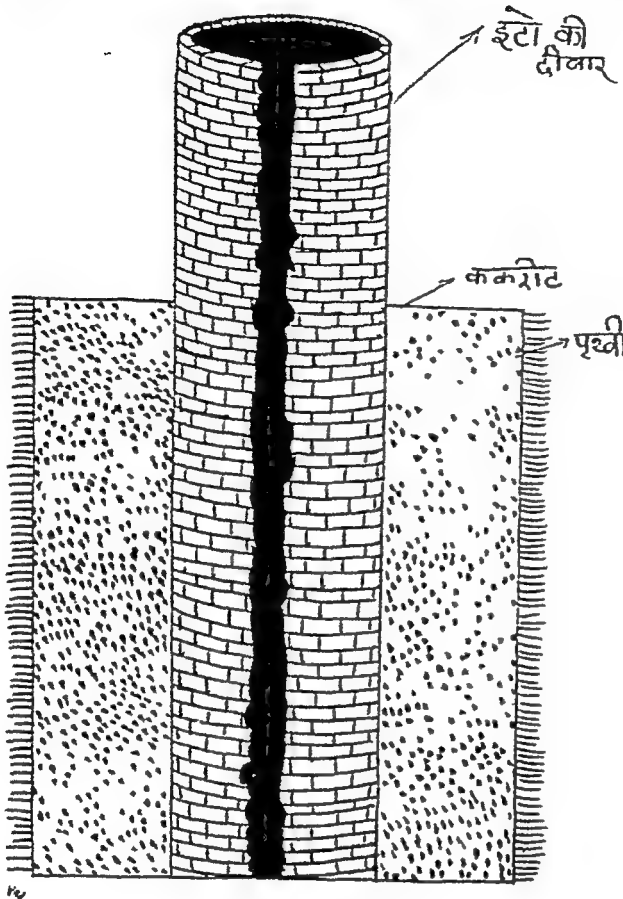
जल

जल को शास्त्रकार अमृत कहते हैं। यह जल प्राणी के लिये परमेश्वर की अर्पित देन है। संसार में $\frac{3}{4}$ भाग जल और $\frac{1}{4}$ भाग पृथ्वी है। मानव-शरीर में $\frac{5}{8}$ भाग जल है। यदि शरीर का वजन १०० सेर है, तो उसमें ७० सेर जल और शेष ३० सेर अन्य वस्तु, हड्डी, मांस आदि है। ऐसी दशा में आप सहज में ही समझ सकते हैं कि जल शरीर के लिये वास्तव में कितना आवश्यक है। यह तो सभी जानते हैं कि बिना जल के प्राणी जीवन नहीं रह सकते। परंतु जल पीने में कितनी सावधानी की आवश्यकता है, और जल के साथ कितने भयानक रोग जल शरीर में पहुँच जाते हैं, यह बात सब लोग नहीं जानते।

भोजन जल ही के सहारे घुलकर शरीर का पोषण करता है।

नदियों का जल, जो निरंतर बहता रहता है, शुद्ध और पीने के योग्य होता है परंतु नगरों की गंदी नालियाँ इन नदियों में डाल दी जाती हैं और लोग मुँह डालते एवं और रीति से भी नदियों को गंदा करते हैं। इस कारण कभी-कभी नदियों का जल दूषित हो जाता है, इन सब बातों के लिये प्रतिबन्ध नियम बनाने की आवश्यकता है। कुओं का जल प्रायः सर्वत्र ही पिया जाता है। पर गहरे कुएँ का जल अधिक उत्तम होता है किन्तु यदि यास-पाम भी जमीन अच्छी हो, तो उथले कुएँ का पानी भी उत्तम होता है। यदि कुओं के पास तालाब-चहबूछे या दलदल हों, तो उनका असर कुएँ पर पहुँचकर उसके जल को खराब कर देता है। बहुधा कुओं पर इस बात का प्रबंध नहीं होता कि गंदा पानी उनमें न जाय। नहाने, तथा वस्त्र और बर्तन धोने का गंदा पानी कुएँ में जाता रहता है, इससे उसके जल में काले मुँहवाले बाल कीड़े हो जाते हैं। बहुत लोग मिट्टी से मँजूर मिट्टी-सहित बर्तन कुओं में डाल देते हैं। बहुत लोग रोटी, पूरी, चावल आदि कुओं में डाल देते हैं। इन सबसे उनका पानी खराब हो जाता है। बृत्तों के पत्तों के गिरकर सबने से भी कुओं का पानी खराब हो जाता है। इसलिये कुओं के ऊपर बृत्त का होना अच्छा नहीं है। यदि हो, तो उस पर छतरी लगवा रखनी चाहिए। उनकी जगह भी ऊँची होनी चाहिए, जिससे बाहर का गंदा पानी उनके भीतर न जाने पावे। हर हालत में कुएँ के पानी की उतनी ही सफाई रखनी चाहिए, जितनी कि पीने के पानी के घड़े की रखी जाती है। कुएँ बनाने की सरल और उत्तम रीति यह है कि कुएँ का गोला बहुत उमड़ा पक्की ईंटों का बनवाया जाय और गोले और मिट्टी के बीच दो फुट कंकरीट कुटवा दी जाय। इससे जल बहुत शुद्ध मिलता है।

याजकल बड़े बड़े शहरों में प्रायः नल के द्वारा पानी पहुँचाया जाता है। यह जल बहुधा नदियों से लिया जाता है। नदी का पानी पंजिन द्वारा खींचकर बड़े-बड़े पक्के चहबूच्चों में भर लिया जाता है। जिनमें रेत आदि जल शुद्ध करने की वस्तु भरी रहती है। वहाँ से वह भाप उठाकर शुद्ध करके तब नलों द्वारा पीने के लिये पहुँचाया जाता है। ये नल लोहे के होते हैं, और उन पर जस्त की कलई की हुई होती है। पुराने होने पर यह कलई गल



कुएँ का गोला

पानी नीचे के पात्र में संगृहीत होता रहे। यह जल पीने के लिये शुद्ध और ठंडा रहता है।

एक बार उबालकर भी पानी ठीक-ठीक शुद्ध हो जाता है।

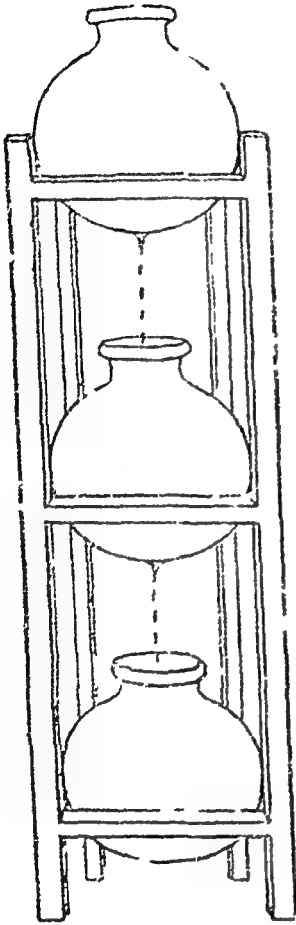
यदि कुएँ के पानी में लाल जलु हो गए हो या वह जल गंदा प्रतीत हो, तो Potash-manganate of Potash-नामक दवा, जिससे पानी लाल हो जाता है, कुएँ में डाल देनी चाहिए। एक कुएँ के लिये १० तोले दवा काफी है। इसे डालकर दो दिन उमका पानी न निकालो। इसके बाद उसका जल साफ हो जायगा।

बिना फुका चूना भी यदि १० सेर कुएँ में डाल दिया जाय, तो पानी शुद्ध हो जाता है।

घर में जल संग्रह कर रखने के लिये ताँबे के पात्र या मिट्टी के घड़े सर्वोत्तम हैं। पर घड़े कम-से-कम प्रतिमास बदलते रहने चाहिए। और प्रतिदिन उन्हें अच्छी तरह धोते रहना चाहिए। उचित तो यह है कि प्रति सप्ताह घड़ा बदल दिया जाय। मिट्टी के घड़े में जो खु-खुरापन है वह जल की अशुद्धि को चूस लेता है, उसकी यह शक्ति पुराने होने पर जाती

जाती है। और लोहा निकल आता है। वह लोहा पानी में घुलने लगता है, तो वह स्वास्थ्य के लिये हानिकर होता है। हाल में ही कई नगरों में जाँच में देखा गया, तो मालूम हुआ कि नल पुराने हो जाने से उनमें टाइफाइड के रोग-जंतुओं का प्रभाव हो गया है और नगर में यह रोग स्थायी रीति से जड़ पकड़ गया है।

अशुद्ध जल को घरेलू रीति में शुद्ध करने की साधारण रीति यह है कि एक तिपाई पर ऊपर-नीचे चार घड़े रखकर पहले में कोयला, दूसरे में कंकड़, तीसरे में रेत और चौथे में शुद्ध जल भरकर रख दे। नीचे एक झाली घड़ा रख दिया जाय। उपर्युक्त तीनों घड़ों की पेंटी में छेद रखे जायँ, जिससे चू-चूकर



रहती है। धानु के वर्तनों को भली भाँति साँज-शोर
तब जल भरना चाहिए।

सुगही जो छोटा मुँह होने के कारण भीतर से
धोई नहीं जा सकती, प्रति सप्ताह यथावश्यक बदल देनी
चाहिए।

वायु और प्रकाश

यह सम्भव है कि प्राणी यज्ञ और जल के बिना कुछ
दिन जीवित रह सके। परन्तु वह बिना वायु के तो जग-भर
भी जीवित नहीं रह सकता। अन्न और जल दिन-भर से
१-७ बार लेना पड़ता होगा, पर वायु तो प्रति मिनट
१२-२० बार श्वास द्वारा लेना पड़ता है। इसलिये वायु
की हमें अत्यन्त आवश्यकता है।

वायु बहुत बड़ी मर्या में मदा हमारे चारों तरफ रहती
है। इस वायु में और भी बहुत-सी वस्तु मिली रहती है।
१०० भाग वायु में ७६.०२ भाग नत्रजन, २०.६४ ओप-
जन और ०.४ कर्बनडियोपिन होती है। इनके बिना
भाप, धूल और कुछ सूक्ष्म कीटाणु भी होते हैं।

नत्रजन सबसे अधिक होती है। प्रत्यक्ष में मानव-
शरीर के लिये इसकी कुछ भी आवश्यकता नहीं, परन्तु
इसके द्वारा ओपजन जैसी तीक्ष्ण हवा हलकी हो
जाती है।

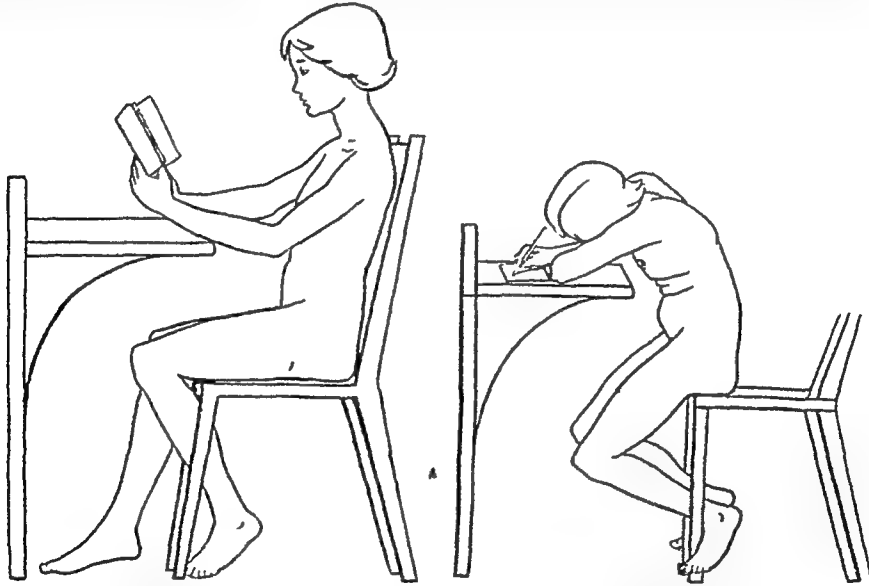
जल को घरेलू रीति से

शुद्ध करने की रीति

पहुँचकर शरीर के रक्त को शुद्ध करती है, यह हम आगे शरीर-यन्त्र के अध्याय में झुलासा
करके बतावेंगे। कर्बनडियोपित मनुष्य और पशुओं के शरीर में पैदा होती है। अग्नि और
लैप के जलने से भी उत्पन्न होती है। इसकी प्राणियों के शरीर को जरा भी आवश्यकता
नहीं है। वे इसे श्वास द्वारा बाहर फेंक देते हैं। परन्तु वनस्पति और वृक्ष आदि के लिये यह
वायु जीवन-मूल है। जिस प्रकार वायु में से ओपजन को प्राणी ग्रहण करके जीवन
धारण करते हैं, उसी प्रकार वायु में से कर्बनडियोपित को ग्रहण कर वनस्पति फलती-
फूलती है। यह ईश्वर की विचित्र माया है। यदि वृक्ष इस वायु को न चूसें, तो
समस्त वायु-मण्डल ज़हरीला हो जाय। वृक्ष आदि इस वायु को सूर्य की किरणों से

ही चूस सकते हैं। घरेलू गमले आदि जो अंधेरी जगहों में रखे रहते हैं, प्रायः सूख जाते हैं।

यह अंदाज लगाया गया है कि आराम से बैठा हुआ मनुष्य प्रति घंटे ०.६ घनफुट कार्बनडिऑक्साइड अपने श्वास से बाहर निकालता है। यदि बाहर से ताजी हवा का आना रोक दिया जाय तो इस हवा का जहरीला प्रभाव फौरन् मालूम हो जायगा। इसके विपरीत प्रभाव को नष्ट कर ताजा हवा में साँस लेने के लिये मनुष्य को प्रति घंटा ३००० घनफुट स्वच्छ वायु की आवश्यकता है। खेद है कि इस विषय पर बहुत कम मनुष्य ध्यान देते हैं और तंग गलियों और तंग घरों में रहकर वायु को नष्ट करते हैं। बड़े-बड़े शहरों में तो श्वास तौर से स्वच्छ हवादार मकान मिलना कठिन होता है। दुःख की बात है कि धन के लालच में आकर छोटे-बड़े सभी लोग बड़े शहरों में अति घृणित रीति से रहते और जीवन नाश करते हैं।



पढ़ने के लिये बैठने की शुद्ध रीति लिखने के लिये बैठने की गलत रीति यह आवश्यक नहीं कि आपके रहने का कमरा खूब बड़ा हो। छोटा कमरा भी बुरा नहीं, परन्तु इसमें स्वच्छ वायु का आवागमन ठीक-ठीक होना चाहिए। २४ घंटे में मनुष्य २५ तोले भाप श्वास द्वारा हवा में मिलाता है।

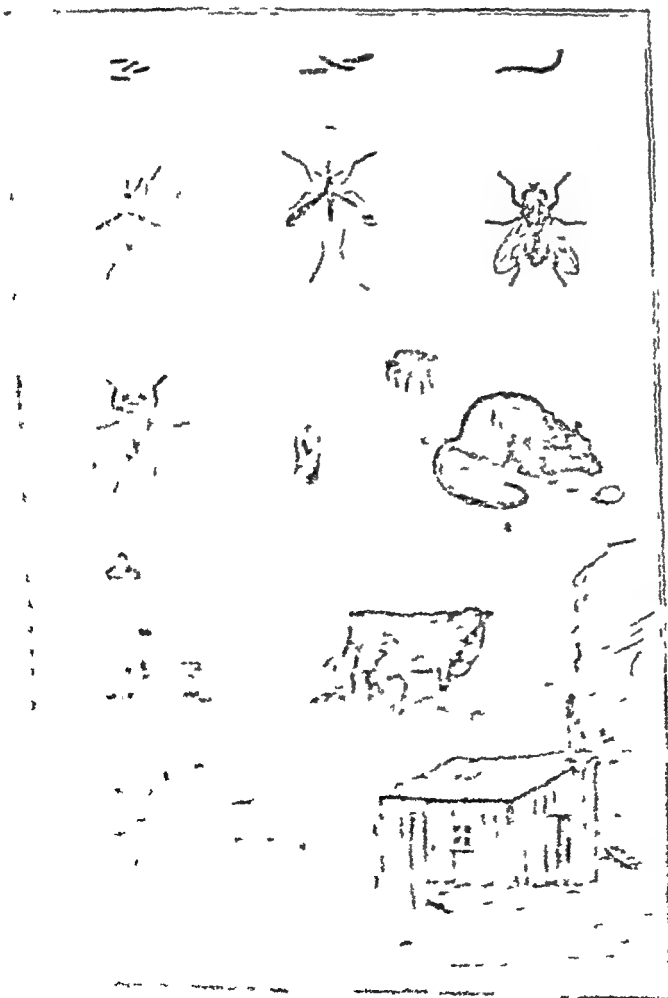
यह हम प्रथम बता चुके हैं कि अग्नि जलने से भी कर्बनडिऑक्साइड पैदा होती है, इसलिये जिस कमरे में आग जल रही हो, उसे बंद करके सोना भी भयानक भूल है। बहुधा लोग कोयले जलाकर खिडकी बंद करके सो गए हैं और रात-भर में मर गए हैं। ऐसे उदाहरण कम नहीं। बहुत-से लोग अपने कमरों में मिट्टी के तेल का लैंप जलाकर सो जाते हैं। एक लैंप सात मनुष्यों के बराबर हवा खराब करता है। सरसों के तेल का दिया भी हवा को अशुद्ध करता

१। सा साग्नानना एक मनुष्य के निचे १००० वनफुट स्थान काफी है, यदि उसकी वायु प्रति घंटा तीन बार बदली जा सके। हम याने एक ग्राम में विस्तार में यह बतावेंगे कि किस प्रकार सामानों का निर्माण किया जाय, जिसमें कमरे हवादार और उजाले से संयुक्त रहे।

संसार का सोना भयानक भूल है। बहुत लोग अच्छे मकानों तथा शुद्ध हवादार स्थानों पर भी रहते हैं, परन्तु मुँह ढाँपकर सोया करते हैं। यह बड़ी गदी और आत्मघाती यादस्त है। मृत्यु या मृत्यु उतना काम करती है—

१—मृत्यु जायु तक शुद्ध रहती है।

२—जिन्हाली वायु जो मृत रहती है।



गोमोक्षार का मान

३—हवा अपनी वाहक शक्ति से अच्छे और बुरे परमाणुओं को शरीर में प्रवेश करती है। श्वेत की वनस्पति तथा पौष्टिक द्रव्यों द्वारा हवन करने से वायु शुद्धि में बहुत लाभ होता है।

प्रकाश

जहाँ अंधकार है, वहाँ मृत्यु है। जहाँ प्रकाश है, वहाँ जीवन है। सूर्य की सुनहरी किरणें जिस घर पर प्रभात ही में पड़कर आनंद प्रदान करती हैं, वही घर सुख, धन, धान्य और लक्ष्मी का वास-स्थान होता है। प्रत्येक मनुष्य को उचित है कि वह अपने घरों में प्रकाश का पूर्ण प्रयत्न करे।

मकड़ी, मच्छर, चूहे, भँगा, पशुओं की गंदगी, मीचट, सील, और कूड़ा-काँट गोगोमादक साधन हैं।

मल-मूत्रादि त्याग का नियत काल

हम इसी अध्याय में आगे चलकर बतावेंगे कि मल-मूत्रादि के ठीक-ठीक समय पर त्याग न करने से कितने रोग पैदा हो जाते हैं।

सर्दी-गर्मी से रक्षा

सर्दी-गर्मी से शरीर की रक्षा करने के लिये आवश्यक है कि ऋतु के अनुकूल वस्त्रों को धारण किया जाय। वस्त्र धारण करने के दो अभिप्राय हैं—प्रथम, बाहरी गीत और उष्णता से शरीर की रक्षा की जाय। दूसरे, भीतरी उष्णता को सुगन्धित रखा जाय। शरीर सुंदर प्रतीत हो, यह वस्त्रों का एक गौण उपयोग भी है। वस्त्र प्रायः तीन प्रकार के होते हैं—ऊनी, सूती और रेशमी।

ऊन भेड़ों और ऊँटों के बालों की बनाई जाती है। ऊन के वस्त्र में यह गुण है कि इसमें गर्मी का कम प्रवेश होता है। और इसके होते हुए शरीर की गर्मी नष्ट नहीं होती। यह हवा की नमी को चूम लेती है, तथा शरीर को उससे बचाती है। ऊनी वस्त्र शरीर से मिला रहे, तभी उससे यह लाभ होता है।

रेशम भी नमी को बहुत चूमता है। और अपने में गर्मी को बहुत प्रवेश करता है। इसमें लिये शरीर की गर्मी को नष्ट करता है। इसमें बिजली का प्रवेश नहीं होता।

सूती वस्त्रों में माँड दी जाती है, जो आटा, चावल या चर्बी की होती है। मिल के कपड़ों में चर्बी की माँड होती है, जिनमें बहुत-से रोग-जंतु होने का भय है। इसलिये मिल के वस्त्रों को बिना अच्छी भौंति धुलाए काम में लाना ठीक नहीं। सूती कपड़ों में सबसे बड़ा गुण यह है कि वे आसानी से धुल सकते हैं, परंतु वे नमी को कम चूसते हैं और इसलिये शरीर की गर्मी को बहुत खर्च करने हैं।

वस्त्र के साथ उसके रंगों का भी स्वास्थ्य पर खासा प्रभाव पड़ता है। सफेद रंग हममें कम गर्मी चूसता है। उसके बाद क्रम से पीला, लाल, हरा, नीला और काला रंग है। इसके सिवा रंगों में विष भी होता है। लाल रंग में रक्त पड़ता है। इसमें चमड़ी को बहुत नुकसान होता है। इसलिये नीचे का वस्त्र तो सफेद ही रहना उत्तम है।

देश-काल की दृष्टि से मोटा खदर भारत के लिये प्रायः सब ऋतुओं के लिये उपयुक्त है। वह नमी को चूमता भी है। इसके सिवा सस्ता, सफेद और सरलता में धुलनेवाला है।

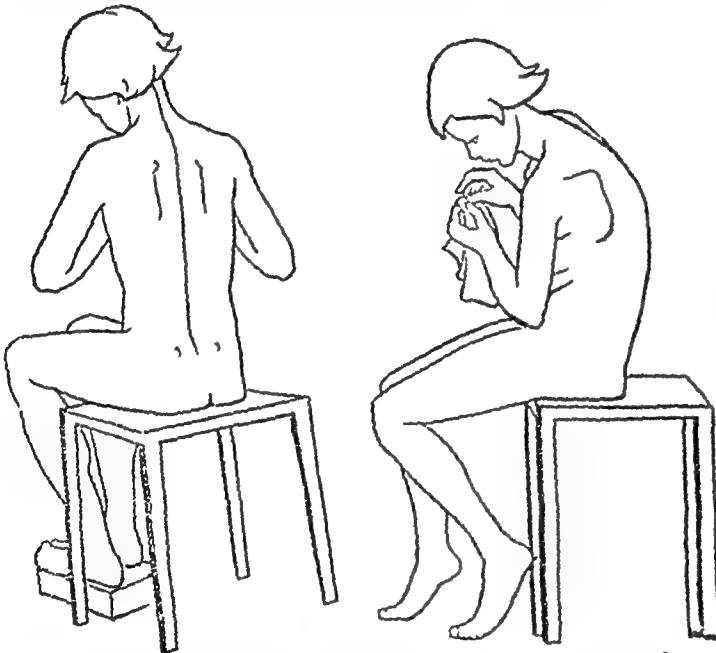
प्रायः देखा जाता है कि लोग सब ऋतुओं में बहुत-से वस्त्र लादे फिग करते हैं। ऐसे मनुष्यों के फेफड़े कमजोर हो जाते हैं। वस्त्र न ढीले हों, न तंग, प्रत्युत वे समान हों। बहुधा लोग गले के कालर, वास्कर, पाजामा बहुत तंग पहनने के शौकीन होते हैं, इसमें शरीर में रक्त का प्रवाह रुक जाता है। वस्त्रों के विषय में इतनी बातें मोचनी चाहिए—

१—वे स्वच्छ हों।

२—शरीर पर जँचे हुए हों।

३—यथासंभव कम हो ।

सदैव मिर को ठटा रखना और पैरों को गर्म रखना आवश्यक है । यहाँ में प्रायः सभी मोझा पहनते हैं, पर उन्हें स्पर्श शायद ही कोई रखता होगा । जने ज्यादा कमर न पढ़ने जायँ, जिससे पैर विकृत हो जायँ । यह आवश्यक है कि मोझा २४ घंटा पहनने के बाद में धो डाला जाय । भीतर की गजी भी प्रतिदिन धोना आवश्यक है ।

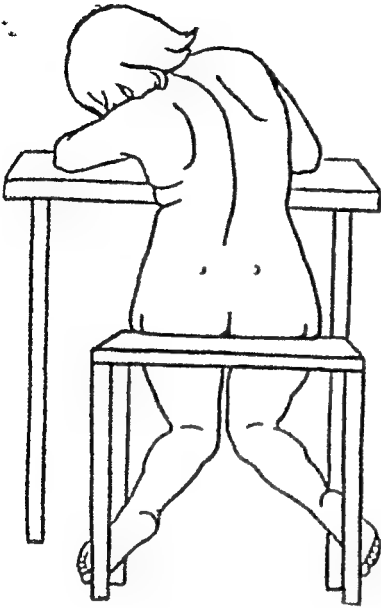


स्वास्थ्य-रक्षा के
सर्वत्र में गिरा बहुत
पिछनी हुई है । यद्यपि
उनको पुरुषों में
अधिक स्वस्थ होना
चाहिए, क्योंकि उन्हें
बच्चों उत्पन्न करना है ।
पर गेद है, वे सदा
मैले वस्त्र पहनने की
अभ्यासी तथा कच्चा-
पका, वासी-मृसी अन्न
खाने की शोकीन
होती हैं । हम आगे,
व्यायाम के अध्याय में

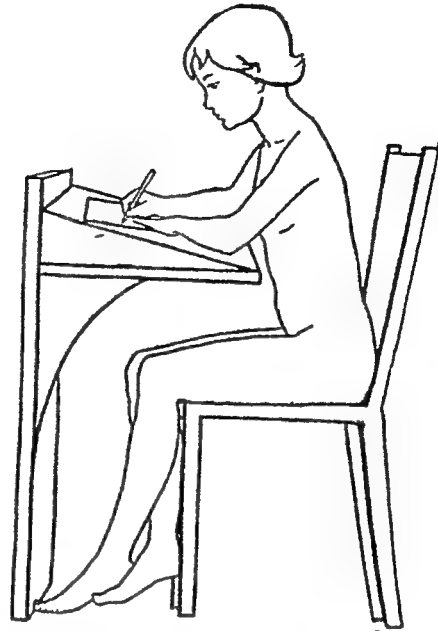
काढने के लिये बैठने की शुद्ध रीति काढने के लिये बैठने की गलत रीति
बतावेगे कि स्त्रियों को भी व्यायाम की कितनी आवश्यकता है । यहाँ सिर्फ यह कहना है कि
पुरुषों की भाँति उन्हें भी नियमित समय पर, नियमित रीति में नित्यकर्म करना ।
और खुली हवा में घूमना चाहिए । प्रायः आजकल की विदुषी युवतियाँ घर के परिश्रम के
कामों से दूर रहती हैं, इससे उनका शरीर नाजुक तथा रोग का घर बन जाता है । पर
याद रखने की बात है कि स्त्रियों को प्रसव करना पड़ता है, और यह साधारण काम
नहीं । वही स्त्री आसानी से, बेतकलीफ प्रसव कर सकती है, जो स्वयं परिश्रमशील और
हृष्ट-पुष्ट हो ।

परम स्त्रियों का पाप है । प्रत्येक पुरुष-स्त्री का कर्तव्य है कि डमका नाश करे । और स्त्रियों
को स्वतंत्र रीति से, मित्र की भाँति, रखे ।

स्वास्थ्य के सर्वत्र में बहुत-सी बातें ऐसी हैं, जिनके विषय में लोगों का खयाल बहुत कम
जाता है, पर जो वास्तव में बहुत महत्वपूर्ण हैं । जैसे पढ़ने के लिये झुककर बैठना शरीर को
वेडौल बनाता है । चलने में तिरछे पैर डालना भी शरीर को कुडौल बनाता है । सीने-पिरोने



लिखने के लिये बैठने की गलत रीति



लिखने के लिये बैठने की शुद्ध रीति

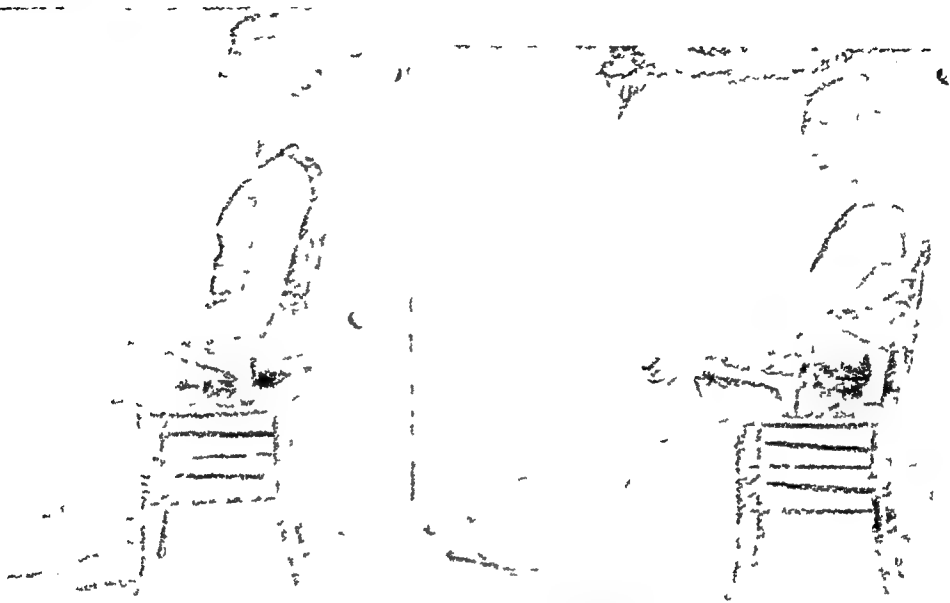


चलने की गलत रीति



चलने की शुद्ध रीति

के लिये प्रायः स्त्रियाँ झुककर बैठी रहती हैं। ऐसा बैठना ठीक नहीं। कुर्सी पर बैठने के लिये भी शरीर को आराम के साथ रखना चाहिए। पत्थर की मूर्ति की भाँति अकड़कर बैठना ठीक नहीं।



बैठने की गलत रीति

बैठने की शुद्ध रीति

प्रकरण ४

दिनचर्या

तंदुरुस्त मनुष्य को इस प्रकार अपने नित्यकर्म की दिनचर्या बनानी चाहिए—

प्रातःकाल जागना

उमे उठित है कि वह प्रातःकाल, सूर्य निकलने में प्रथम, उठे। अपनी मंगल-कामना तथा आरोग्य-रक्षा के लिये सर्वशक्तिमान परमात्मा का स्मरण करे।

मल-न्याग

सोकर उठने के बाद प्रथम कर्म मल-न्याग है। बहुत-से लोग तवाकू पीकर, बहुत-से चाय पीकर और बहुत-से कुछ खा-पीकर मल-न्याग करते हैं—यह बुरी आदत है। यदि बस्ती छोटी हो, तो मल-न्याग को बाहर, दूर मैदान में, जाय। यदि पाखानो में जाना है, तो वे अति शुद्ध होने चाहिए। महात्मा गांधी का मत है कि “पाखाने पुस्तकालयों की भाँति शुद्ध रहने चाहिए।” वह जेल में इसी वचन को प्रमाणित करने के लिये गीता का पाठ पाखाने में करते रहे हैं। गंदे और दुर्गन्धित पाखाने कब्ज, बवासीर और अन्य गंदे रोगों को उत्पन्न करते हैं। दिन में दो बार में अधिक दस्त जाना भी रोग है।

मल-न्याग के लिये ढेर तक बैठे रहने की आदत अच्छी नहीं। पाखाने में बीड़ी-सिगरेट पीना भी गंदी आदत है। यदि मल-न्याग में ढेर लगे तो भोजन में चिकित्सक की सम्मति से परिवर्तन करे। लोग भंग, अफीम, शराब, मिठाइयाँ आदि खाने के आदी होते हैं, जिनमें मल-न्याग ढेर में और ठीक-ठीक नहीं होता। वे उसके असली कारण को दूर न करके विरेचन दवाएँ खाते हैं। यह बुरी बात है। तंदुरुस्त आदमी का मल वैधा हुआ, चिकना, एकसा, पीला और एक ही बार में आसानी से निकलनेवाला तथा कम दुर्गन्ध का होता है। इसमें कोठा साफ़ और हल्का हो जाता है। चित्त प्रसन्न होता है।

मल-न्याग के बाद गुदा-द्वार को भीतर तक शीतल जल से भली भाँति धोना चाहिए। गर्म जल इस काम में नहीं लेना चाहिए। थोड़े जल में या कागज आदि में मल-हार की ठीक-ठीक शुद्धि नहीं होती।

हाथ-मुँह धोना

बहुधा यह समझा जाता है कि यह साधारण-सा काम है। परंतु आपको सावधान रहना चाहिए कि हाथ-मुख धोने के लिये शुद्ध और यथासंभव ऐसा जल लेना चाहिए जो उबाल-कर ठंडा किया गया हो। कच्चा—तालाब-नदी का—जल बहुधा बहुत-से रोग-जंतुओं से परि-

पूर्ण रहता है। और ये जंतु मुख और दाँतों की जट में जमकर बँध जाते हैं तथा इनमें जो भयानक रोग होते हैं, उनका नयान आप दाँतों के अभ्यास में पड़िए।

मुखा धोने में नेत्रों का धोना भी अत्यंत सावधानी से होना चाहिए, वरना नेत्रों का मारा सौंदर्य ही नष्ट हो जायगा। क्योंकि रात्रि में बहुत-सा मैल नेत्रों में जमकर सूर्य जगता है। दाँत और जीभ को भी अच्छी तरह साफ करना चाहिए, और जमा हुआ कण निकालना चाहिए। और इसके बाद अच्छी तरह बार-बार कुल्ला करना चाहिए।

दाँतन या मंजन

दाँत शुद्ध करने को यदि ताजा दाँतन मिल सके, तो वह सर्वसे उत्तम है। रोग-जंतु मारने के लिये नीम की दाँतन अद्वितीय है। परंतु दाँतों को रद्द करने के लिये बबूल की उत्तम है। और भी कई वृक्षों की दाँतन की जा सकती है। दाँतन १० अंगुल लंबी और कनिष्ठिका उँगली के समान मोटी तथा नरम रहनी चाहिए। आरु, बड, खर, करज, अर्जुन आदि की दाँतन भी उत्तम होती हैं।

अजीर्ण के रोगी को या जिसे उल्टी आ रही हो, खास और काम के रोगी को तथा नवीन खरवाले को या जिसे प्यास लगी हो या जिसका मुख पक रहा हो या जिसे हृदय, नेत्र, मिर, कान आदि की बीमारी हो, उन्हें दाँतन नहीं करना चाहिए।

चौर

प्रतिदिन या प्रति दूसरे दिन चौर करना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति के लिये हमारी रद्द सम्मति है कि वह स्वयं यह क्रिया करने वा अभ्यास करे। इसमें एक ताँ फजूल-खर्ची बचती है, दूसरे, दूसरों की पराधीनता नहीं रहती। तीसरे, अशुद्ध और अमल्य रोग-जंतुओं से परिपूर्ण नाई के गंदे घर, हाथ और उस्तरे आदि में जान बचती है।

मध्या-वन्दन

मध्या-वन्दन - द्यो-ज्यो पाश्चात्य शिक्षा हमारे घर में प्रवेश करती जाती है, हमसे छुटती जाती है, यह बड़े लज्जा और दुःख का विषय है। सुमलमान भाई नमाज़ के कितने पावद् है। योगपियन लोग भोजन और गयन के समय परमेश्वर को स्मरण करते हैं। प्रत्येक सम्भक्षार स्त्री, पुरुष और बालक को स्नान के बाद कुछ समय परमेश्वर का स्मरण, अपनी रुचि, शिक्षा एवं ज्ञान के अनुसार, अवश्य करना चाहिए। यह इसलिए नहीं कि परमेश्वर मुशामद से प्रसन्न होगा, प्रत्युत इसलिये कि इसमें आपके विचार और भावना शुद्ध होंगे।

सुगंध-भरण

चंदन-चमर-कस्तूरी-लेपन, सुगंध-द्रव्य जलाकर धूप में धारों को बसाना तथा पुष्प-माला, गुलदस्तों अथवा उत्र-फुल्ले और भेट आदि में बख, शरीर और घर को सुवासित करना उत्तम है। ये सब कार्य जंतु के अनुकूल होना चाहिए। देगी इत्रों में गर्मी में गुलाब, वर्षा में खस और गीत में हिना उत्तम है।

वायु-सेवन

साय-प्रातः स्वच्छ वायु का सेवन करना स्वास्थ्य के लिये अत्यावश्यक है, पर आजकल जिम प्रकार रईस लोग मोटर, गाड़ियों में बैठकर वायु-सेवन करते हैं, उससे कुछ लाभ नहीं है। धूल-रहित स्थान में, जहाँ चारों तरफ हरियाली हो, तथा फूलों की सुगंध भर रही हो, धीरे-धीरे टहलकर वायु-सेवन करें। मुख बंद करके नाक से गहरे श्वास लें। यदि मित्र साथ हों, तो साधारण प्रमोद के विषय पर बातचीत करें।

ग्रीष्म, वसंत और शरद-ऋतु में नियम से वायु-सेवन श्वास तौर से करें।

वायु के गुण

पूर्वी वायु—भारी, गरम और चिकनी होती है। रक्तपित्त, गठिया, बवासीर, विष-विकार, कृमिरोगी, ज्वर, सन्निपात, श्वास, व्रण (फोड़े-फुंस) इन रोगों के रोगियों को इसमें बचना चाहिए। यह वायु खाद्य पदार्थों में स्वाद उत्पन्न करती है, पर जल का स्वाद बिगाड़ देती है। तथा रोम-कूपों को बंद करती है।

पड़वा वायु—तेज़, शीतल, बल-हरण करनेवाली और रुखी है। चर्बी और कफ को सुखाती है। घावों को शुष्क करती है।

उत्तर वायु—शीतल, चिकनी, गीली और स्वास्थ्य-रक्षक है।

दक्षिण वायु—मन प्रसन्न करनेवाली, पित्त और रुधिर के विकारों को नाश करनेवाली, हल्की, ठंडी, बलकारी और नेत्रों को लाभदायक है।

इन गुणों का ध्यान करके वायु-सेवन करें। वायु के ये धर्म प्रायः उत्तर और मध्य भारत के लिये ठीक-ठीक हैं।

नेत्राजन

नेत्र तेजोमय हैं। उन्हें कफ के आक्रमण का अधिक भय है। बहुधा मोतियाबिंद मनुष्यों को हो जाता है। इसलिये सप्ताह में एक बार रसौत अवश्य लगा लेना चाहिए।

नेत्र-प्रकरण में जो सुर्मा हमने लिखा है, वह भी बहुत उत्तम है। और उसका मदेव ही सेवन करना चाहिए। वही नेत्रों की रक्षा के लिये जो विशेष विवरण दिया है, उस पर श्वास तौर से ध्यान देना आवश्यक है।

रत्न-धारण

विविध रत्नों का धारण करना भी स्वास्थ्य और मंगल-कामना के लिये परमावश्यक है। भिन्न-भिन्न रत्न में भिन्न-भिन्न ग्रह का समावेश है।

मानिक में सूर्य, मोती में चंद्रमा, पुखराज में मंगल, फिरोजे में बुध, मरकत (पन्ना) में बृहस्पति, हीरे में शुक्र, नीलम में गनि और वैडूर्य में राहुका वास है।

शुद्ध प्रकार के निर्दोष रत्न धारण करने से उपर्युक्त ग्रहों की शांति होती है। रत्नों के धारण करने से रोग भी दूर होते हैं—

हृरे से भ्रम और नेत्र रोग, मानिक से दाह, विष प्रार मय, मोती से दाह, विष प्रार नेत्र-रोग, मूँगा से पांडु रोग और प्रदर, मरगत (पक्षा) से उल्टी, अम्लपित्त, प्रवासाय पाण्डु, नीलम से श्याम, बवायोर और श्वेत पत्र, गामेद से चान-व्याधि और नेत्र्य (नान्यनियम) से कफ के रोग दूर होते हैं ।

इन रोगों को पीयूषक वैद्य को मरुमनि से उपयुक्त मात्रा और त्रिवि में, याने से उक्त रोगों में लाभ करने है ।

वेगो का रोकने से हानि

अपान वायु, दस्त, मूत्र, छींक, प्यास, भूख, नींद, खोमी, हफनी, श्याम, जैभाई, श्वेत, वमन और वीर्य, इनका वग कभी न रोकें । इसमें भयानक रोगों के होने का भय है ।

(१) अपान वायु को रोकने से वायुगोला, अफारा, श्वेत और चैचैनी होने का भय है । तथा दस्त-पेशाव में बल लग जाने का भी भय है । इसमें दृष्टि और अग्नि भी नष्ट हो जाती है ।

(२) दस्त को रोकने से पिढलियाँ कटने लगती हैं । जुकाम हो जाता है, तथा गिर दृढ़ हो जाता है, वायु ऊपर घुमड़े लेने लगती है, पेट में कैची से कतरने-जैसी पीडा होती है । मुख से कभी-कभी विष्टा की वमन भी होती है । तथा अपान वायु के रोकने से जो रोग होते हैं, वे उत्पन्न हो जाते हैं ।

(३) पेशाव रोकने से अग-भग, पथरी, वस्ति, लिंग, वज्रण में दर्द तथा पूर्वोक्त रोग हो जाते हैं ।

(४) डकार के रोकने से अरुचि, कप, छाती का जकड़ जाना, पेट फूलना, रिचकी, खोसी आदि उपद्रव हो जाते हैं ।

(५) छींक को रोकने से सिर में दर्द, जवाड़े का जकड़ जाना तथा लकवा मारने का भय हो जाता है ।

(६) प्यास को रोकने से अग सूखने लगता है, बदन दृढ़ता है, बहरापन हो जाता है, मोह, भ्रम और हृदय की बीमारी हो जाती है ।

(७) भूख को रोकने से अग-भग, अरुचि, श्लानि, दुर्बलता, शूल, भ्रम आदि रोग होते हैं ।

(८) नींद को रोकने से मोह, मूर्च्छा, आँखों का भारीपन, सिर-दर्द, जैभाई, आलस्य, हृदय रोग आदि रोग होते हैं ।

(९) खोमी के रोकने से खोमी की वृद्धि, श्वेत, अरुचि, हृदय, गोप, हिचकी आदि रोग होते हैं ।

(१०) हफनी के श्वेत को रोकने से गुल्म, हृदय, मोह आदि रोग उत्पन्न होते हैं ।

(११) जैभाई के रोकने से छींक रोकने के समान रोग होते हैं ।

(१२) आँसू रोकने से पीनस, आँख, मिर, हृदय में दर्द, मन्यास्तंभ, अरुचि और भ्रम हो जाता है ।

(१३) उच्छ्ठी रोकने से विमर्ष, दडोडे, कोढ़, आँख में खज, पांडुरोग, ज्वर, खॉसी, श्वास, सूजन, ये रोग हो जाते हैं ।

(१४) वीर्य का वेग रोकने से वीर्य-न्नाव, गुर्देन्द्रिय में दर्द, सूजन या ज्वर उत्पन्न हो जाता है ।

इनके उपाय

(१) अपान वायु रोकने से यदि कोई उपद्रव हो जाय, तो गुदा में ग्लेसरीन की बत्ती लगावे, एनीमा दे । गर्म, चिकना और हलका भोजन करे ।

(२) दन्त रोकने पर भी उपर्युक्त क्रिया करनी चाहिए । तथा तेज जुलाव देना चाहिए ।

(३) पेगाव रोकने की तकलीफ से ज्यादा घृत डालकर भात खाय । तथा पेड़ को गर्म जल की बोतल से मढ़-मढ़ सेके ।

(४) डकार रोकने पर कोई उपद्रव हो, तो हिचकी के समान कार्य करे ।

(५) छीक रकने पर बत्ती, नख आदि से फिर छीक लावे ।

(६) प्यास रोकने पर ठंडी क्रिया करे । शर्बत आदि पिण्ड ।

(७) भूख रोकने पर हलका और चिकना भोजन करे ।

(८) नाँद रोकने पर मोवे तथा शरीर को मर्दन करावे, थपथपावे ।

(९) खॉसी के रोकने पर उमकी दवा सेवन करे ।

(१०) श्वास (हफनी) रोकने पर वान की क्रिया करे ।

(११) जँभाई का इलाज छीक की भाँति करे ।

(१२) आँसू रोकने से उपद्रव होने पर खूब मोवे ।

(१३) वमन रोकने पर फिर वमन करे ।

(१४) वीर्य-रोध हुआ हो, तो लघु, स्निग्ध भोजन करे, प्रिय म्त्री का ससर्ग करे ।

प्रकरण ५

ऋतुचर्या-विज्ञान

काल भगवान् है, स्वयंभू है, अप्रतिहत-गति है, जगत् की उत्पत्ति, स्थिति और प्रलय काल के ही हाथ में है। कालानुसार न करने से कोई कार्य भी सिद्ध नहीं हो सकता, फिर काग (ऋतु) के अनुकूल आहार-विहार न होने से स्वास्थ्य तो कैसे स्थिर रह सकता है? इसलिये यहाँ पर ऋतुचर्या-विज्ञान का वर्णन करते हैं।

यहाँ, भारतवर्ष में, छ ऋतुएँ होती हैं—

चैत्र-वैशाख = वसंत, ज्येष्ठ-आषाढ = ग्रीष्म, श्रावण-भाद्रपद = वर्षा, आश्विन-कार्तिक = शरत्, मार्गशीर्ष-पौष = हेमन्त और माघ-फाल्गुन = शिशिर।

भारत के जिन प्रांतों में चार मास तक वर्षा होती है (आषाढ-श्रावण, भाद्रपद और आश्विन में), वहाँ वर्षा के दो भेद होते हैं—एक प्रावृट्, दूसरा वर्षा।

इस दशा में ऋतुओं का क्रम यों होता है—

आषाढ-श्रावण = प्रावृट्, भाद्रपद-आश्विन = वर्षा, कार्तिक-मार्गशीर्ष = शरत्, पौष-माघ = हेमन्त, फाल्गुन-चैत्र = वसन्त और वैशाख-ज्येष्ठ = ग्रीष्म। इस क्रम में शिशिर ऋतु छूट जाती है। गुणों में प्रावृट् बराबर है वर्षा के, और शिशिर बराबर है हेमन्त के।

एक वर्ष में दो अयन होते हैं—उत्तरायन और दक्षिणायन। मकर की संक्राति से कर्क की संक्राति तक छ मास का समय उत्तरायन और कर्क की संक्राति से मकर की संक्राति तक छ मास का समय दक्षिणायन कहलाता है। ऋतु-विभाग से शिशिर, वसन्त और ग्रीष्म ऋतु उत्तरायन में और वर्षा, शरत् और हेमन्त ऋतु दक्षिणायन में गिनी जाती हैं। वैद्यक-परिभाषा में उत्तरायन को आदान काल और दक्षिणायन को विसर्ग काल कहते हैं।

उत्तरायन (आदान काल) में भगवान् सूर्य बलवान् होते हैं। वे अपनी प्रखर किरणों को चारों तरफ फैककर जगत् की चिकनाई और तरी को सोख लेते हैं। वायु तीव्र, रुच हो जाती है। सब प्राणी, यहाँ तक कि ओषधि और अन्न भी बल-हीन हो जाते हैं। जठराग्नि मंद हो जाती है। सिर्फ कटु, तिक्त और कषाय ये तीन रस (जो स्वभाव से रुच है) बलवान् हो जाते हैं।

दक्षिणायन (विसर्ग काल) में सूर्य देवता मेघ, वायु और वर्षा से हतप्रताप हो जाते हैं, वर्षा में पृथ्वीतल का मत्ताप नष्ट हो जाता है, और भगवान् चद्रमा बलवान् होकर सोम की

वर्षा करते हैं, इसमें ओषधि, अन्न और प्राणियों में बल का संचार होता है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है और मधुर अम्ल और लवण ये तीनों (रूज) रस बलवान् हो जाते हैं ।

सब ऋतुओं में प्राणियों में बलाबल का क्रम इस प्रकार रहता है—विसर्ग काल के आदि और आदान काल के अंत (वर्षा और ग्रीष्म) में प्राणी हीनबल होते हैं ।

विसर्ग और आदान के मध्य (गरुद् और वसंत) में प्राणी मध्यबल होते हैं । एवं विसर्ग काल के अंत और आदान काल के आदि (हेमंत और शिशिर) में प्राणी विशेष बलवान् होते हैं ।

अब हम प्रत्येक ऋतु का क्रम से वर्णन करते हैं—

वसंत-ऋतु-लक्षण

वसंत-ऋतु में दिशाएँ निर्मल होती हैं, पलास, कमल, मौलसिर्ग और आन्नादि वृक्ष फूलते हैं, वन उपवनो की शोभा विचित्र होती है, शीतल, मृद, सुगन्धित पवन बहती है, बृक्षों में कोमल और नवीन पत्ते निकलते हैं ।

गुण

वसंत-ऋतु मधुर और स्निग्ध है, हेमंत और शिशिर ऋतु में मधुर, स्निग्ध और गरिष्ठ पदार्थों के सेवन करने से जो कफ शरीर में संचित हो गया था, वह अब सूर्य की तीक्ष्ण किरणों से पिघल-पिघलकर कुपित होता है, इसी से लोगों को प्रायः प्रतिश्याय (जुकाम), खोंसी और कफ के ज्वर हो जाया करते हैं ।

पथ्यापथ्य

इस कफ को दूर करने के लिये वमन और नम्यादि किसी उत्तम वैद्य की सम्मति से लेने चाहिए, व्यायाम, उबटन, चटन, केसर और अंगूर का लेप, भ्रमण, गेहूँ, चावल, मूँग, जौ, रुखे, चरपरे, गर्म और हल्के पदार्थों का सेवन पथ्य है । मीठे, चिकने और गरिष्ठ पदार्थ, खटाई और दही का सेवन, दिन में सोना और रात को जागना कुपथ्य और हानिकारक है । अदरक विशेष सेवन करना चाहिए ।

ग्रीष्म ऋतु-लक्षण

ग्रीष्मऋतु में सूर्य की किरणें प्रचंड होती हैं, तीक्ष्ण धूप पड़ती है, नैऋत्य कोण का दुःखदायी और जलानेवाला पवन चलता है, पृथ्वी उष्ण तथा कठोर दिशाएँ जलती हुई-सी प्रतीत होती हैं, जीव जंतु मारे प्यास के विकल हो जाते हैं, जलाशय सूख जाते हैं, छोटे पोंटे घाम और लताएँ कठिन धूप से दग्ध हो जाती हैं ।

* आदावन्ते च दीर्घतमं विमर्गादानयोर्नृणाम् ।

मन्ये मव्यबल त्वन्ते श्रेष्ठमग्रे च निर्दिशेत् । (चरक०)

गुण

ग्रीष्म ऋतु अत्यन्त कटु, पित्तकारक और सूखी है। इन ऋतु में स्निग्धता नष्ट हो जाती है। अन्नादि रस निस्सार और हल्के हो जाते हैं, ठमी से इस ऋतु में दुर्गन्ध गर्भों में वायु का संचय होता है, परन्तु ऋतु उष्ण होने के कारण से कोप नहीं होता।

पथ्यापथ्य

इस ऋतु में मधुर, रिनघ, शीतल और पतले पदार्थों का विशेष सेवन करना चाहिए। शिखरन, शर्बत, रसाला, दध, मीठा, दाल-भात का भोजन, रात को चन्द्रमा की चादना से सबसे ऊपर की छत पर सोना, दोपहर को ठंडे कमरों, तहखानों या फन्वारेदार लता-भवनों में आराम करना, इस की टट्टी, इस के पखे, गुलाब, कंवटे का रस, चदन और कपूर का लेपन, ज्वेत, शीतल, सुठर और हल्के वस्त्र, शीतल जलपान, प्रातः काल का वायु-सेवन हितकारी है। ताजा छाछ विशेष सेवन करना चाहिए।

वर्षा-ऋतु

वर्षा-ऋतु में वायु प्रबल होता है। ग्रीष्म का संचित पित्त उसका सहायक होता है। इस ऋतु में धरती आकाश सब दूषित हो जाते हैं और नाना प्रकार के सेदिय पदार्थ उत्पन्न हो जाते हैं—इसलिये हितकारी और पथ्य भोजन करना उचित है। हवा में तर्ंग रहने से शरीर भीला रहता, और अग्नि मन्द हो जाती है ॥

पथ्यापथ्य

वर्षा-ऋतु में घृत-युक्त मधुर, अम्ल, लवण, तिक्त, कटु, कषाय, सब रसों के पदार्थ सेवन करने चाहिए। जैसा कि ऊपर लिखा चुके है, पृथ्वी आकाश सबके दूषित हो जाने के कारण जठराग्नि, और भी मंद हो जाती है, उसके शुद्ध रखने का प्रयत्न बराबर रखना चाहिए। धोखा सिकें का सेवन इस ऋतु में जठराग्नि शुद्ध रखने के लिये अत्यन्त लाभदायक होता है। नीधू विशेष सेवन करना चाहिए।

शरद

वर्षा-काल का संचित पित्त सहसा अधिकतर सूर्य-किरण प्राप्त हो जाने से कुपित हो उठता है। इसलिये विरेचन द्वारा पित्त को गांत तथा रक्त-शुद्धि करना चाहिए। इस ऋतु में सूर्य पिगल वर्ण उदय होता है। दोपहर को मन्दत गर्मी और रात को हल्की-हल्की सर्दी होती है। आकाश प्रायः माफ होता है। फल-फल फलते हैं। घृत, मीठा, कर्मला और

वर्षा-ऋतु प्रबल वायुस्तन्माप्तिष्ठादयस्त्रय ,

रमा मेन्या विशेषेण पवनस्योपशान्तये ।

मेघवर्षासु वपुषः क्लृप्तत्वं यदिगेषतः ;

तत्प्रेतेशशान्तये मेघ्या अपिस्त्रिवाद्यन्वयः । (भावमिश्र)

कड़वा रस, गेहूँ, जौ, चना, मूँग, चावल, दूध, मिश्री, रायता आदि शीतल आहार करना चाहिए। दिन-भर धूप में रक्खा हुआ और रात-भर चाँदनी में रक्खा हुआ जल पीना लाभकारी है। निर्मल और हल्के वस्त्र पहनने चाहिए। प्रातः काल की सुनहरी किरणों का सेवन करना चाहिए। अधिक व्यायाम और अधिक सरदी खाना निषिद्ध है। इस ऋतु में नाव का सेवन विशेष करना चाहिए।

हेमंत

इस ऋतु में उत्तरी वायु चलती है। दिशाएँ धूल और धुँएँ से भरी-सी प्रतीत होती हैं। कोहरा और पाला पड़ता है। पशु प्रसन्न होते हैं। यह ऋतु शीतल, रसादु और बलवर्धक है। इसमें जठराग्नि प्रदीप्त होती है। बलवर्धक, पुष्टिकारक वस्तुओं का सेवन, तेल-मर्दन, परिश्रम, व्यायाम, उड्ड, बाजरा, मक्का, तिल, ईख, केसर, कस्तूरी आदि पदार्थ खाने चाहिए। गर्म, ऊनी, रेशमी और रुई-भरे कपड़े पहनकर सरदी से बचना चाहिए। घी-गुड का सेवन विशेष करना चाहिए।

शिशिर

इस ऋतु में भी हेमंत की भाँति वर्तना चाहिए। परंतु आदान काल का आरंभ हो जाने से शरीर में शुष्की विशेष हो जाती है, इसलिये तैल की मालिश खूब करना चाहिए। घृत विशेष सेवन करना चाहिए।

सारांश

शीत काल और वर्षा-ऋतु में मधुर, खट्टे और नमकीन पदार्थों का, वसंत में चरपर, कड़वे और कसैले पदार्थों का, ग्रीष्म में मीठे पदार्थों और गर्द में मीठे, कड़वे और कसैले पदार्थों का विशेष सेवन करना चाहिए। ऋतु के आदि और अंत के सप्ताह ऋतु-संधि कहलाते हैं, जिनमें विगत ऋतु की विधि धीरे-धीरे छोड़नी चाहिए और आगामी ऋतु की ग्रहण करनी चाहिए। एकदम परिवर्तन करने से रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

प्रेम-पूर्ण विनोद, गायन, वाद्य आदि अपनी-अपनी रुचि और प्रकृति के अनुकूल सदैव करने चाहिए।

अध्याय दूसरा

शरीर-विज्ञान

प्रकरण १

जीवन-कार्य

चौबीस तत्त्व

पृथ्वी, जल, आकाश, अग्नि, वायु, ये पाँच महाभूत कहाते हैं। गंध, रस, शब्द, रूप और स्पर्श ये इनके क्रमशः गुण हैं। ये ही इंद्रियार्थ कहाते हैं। नाक, जीभ, कान, नेत्र और त्वचा ये पाँच ज्ञानेन्द्रिय हैं और उपर्युक्त पाँचों इंद्रियार्थ क्रमशः इनमें निवास करते हैं। हाथ, पैर, लिंग, गुदा और वाग्नेन्द्रिय ये पाँच कर्मेन्द्रिय कहाते हैं। ये सब बीस तत्त्व हुए, इन सब पर हुस्म चलानेवाला मन, मन पर अधिकार रखनेवाली बुद्धि, बुद्धि पर शासन करनेवाला ग्रहकार और उसका अधिष्ठाता जीवात्मा। इस प्रकार सब मिलकर २४ तत्त्व हुए। न्यून शरीर इन्हीं चौबीस तत्त्वों के संयोग से बनता है।

जीव क्या है ?

जीव एक अनादि, अनंत सत्त्व है, उसमें इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, सुख, दुःख और ज्ञान है, वह शरीर में रहकर नाना प्रकार के शुभ-अशुभ कर्मों को करता है। और मृत्यु के बाद भी वह नष्ट नहीं होता। वह ईश्वर की प्रेरणा से अपने किए शुभाशुभ कर्मों के अनुसार ही फिर असंख्य योनियों में से किसी भी योनि में जन्म धारण करता है। वह प्रत्येक शरीर में व्यापक है, और प्रत्येक शरीर में भिन्न-भिन्न है।

जीव-कोष

विज्ञान के पटितों ने बहुत खोजकर निश्चय किया है कि प्राणी-मात्र के शरीर में असंख्य कोषों (cell) का एक समूह है। यह कोष अति सूक्ष्म रीति से जीवन-शक्ति का एक-एक आधार है। वे अति सूक्ष्म हैं। उनका व्यास १ इंच का ६०००वाँ भाग हो सकता है। उनकी आकृति भी भिन्न-भिन्न है। शरीर के सभी उपादान—अस्थि, मज्जा, मांस आदि—इसी कोष से निर्मित तथा परिवर्द्धित होते हैं। जो अति सूक्ष्म जीवाणु वीर्य-विंदु द्वारा माता के गर्भ में जाकर जन्म धारण करता है, वह भी उक्त प्रकार का एक कोष-मात्र है। यदि

अत्युत्तम सूक्ष्म यंत्र से उसे देखा जाय, तो उस कोप में अति स्वच्छ वर्ण-विहीन चारमय तरल पदार्थ भरा रहता है। प्राणी की अणुप्राणी गति इसी में है।

प्राण क्या है ?

यह महा कठिन प्रश्न है। अब तक तत्त्वज्ञानी पुरुषों ने जो कुछ जाना है, वह यह है कि मस्तिष्क-हृदय और श्वास-यंत्र की अप्रतिहत स्वाभाविक गति का नाम ही प्राण है। परंतु प्राणों का मुख्य अधिष्ठान हृदय और फुफ्फुस (श्वास-यंत्र) ही है। क्योंकि बहुधा यह देखा गया है कि मस्तिष्क के आघात से कभी मृत्यु नहीं होती। परंतु हृदय और फुफ्फुस के आघात से होती है।

जीवन क्या है ?

मस्तिष्क-हृदय और श्वास-यंत्र की अप्रतिहत स्वाभाविक गति और उनके आधार पर प्राणों का संचार ही जीवन है।

मृत्यु क्या है ?

इसके विपरीत होना ही मृत्यु है। परंतु मृत्यु के दो प्रकार हैं—एक स्थानिक, दूसरा सार्वगिक। स्थानिक मृत्यु शरीर में प्रतिक्षण होती रहती है। शरीर के भीतरी और बाहरी खव् में सर्वदा असंख्य जीव-कोप नष्ट होते और नए उत्पन्न होते हैं। इसी से प्राण-रक्षा भी होती है। सार्वगिक मृत्यु हृदय, मस्तिष्क और फेफड़े के संपूर्ण कार्य-निवृत्ति को कहते हैं। और यही शरीर का निधन कहाता है।

त्रिदोष

वायु, पित्त, कफ ये त्रिदोष कहते हैं। ये समस्त शरीर में व्याप्त हैं, परंतु वायु का मुख्य स्थान पक्षाणय, पित्त का पित्ताणय और कफ का ग्रामाणय है। पित्त में मूर्ध्न का, कफ में चंद्र का और वायु में वायु-तत्त्व का गुण सन्निवेशित है। जिस प्रकार मूर्ध्न, चंद्र और वायु तमाम जड़ जगत् वनस्पति आदि की उत्पत्ति और पालन करते हैं, उसी प्रकार शरीर में वात-पित्त-कफ करते हैं।

वायु

वायु ५ प्रकार का है—

(१) प्राण-वायु मूर्ध्ना (शिर में) में स्थित रहता है। छाती और कंठ में विचरण है। बुद्धि, हृदय, इन्द्रिय और चित्त को धारण करता है। श्वासा, श्वाक, डकार, श्वास-प्रश्वास अन्न का निगलना उसी से होता है।

(२) उदान—इसका स्थान छाती है। नास, नाभि और कंठ इनमें विचरण करता है वाणी, चेष्टा, बल, वर्ण, स्मृति आदि क्रियाएँ इसी से होती हैं।

(३) व्यान—इसका स्थान हृदय है। यह अति तीव्र वेगवाला है और समस्त शरीर में विचरण करता है। चलना-फिरना, हाथ पैर मारना, पलक मारना सब इसी से होता है शरीर की समस्त क्रियाएँ इसी के द्वारा होती हैं।

(४) समान—कोष्ठ में रहता है। अन्न को ग्रहण करता और पकाकर उसके अवयवों को पृथक्-पृथक् करने में मदद देता है।

(५) अपान—गुदा-द्वार में रहता है। वस्तिस्थान, जननेन्द्रिय, जघा आदि में विचरता है। वीर्य, आर्तव, दस्त, पेशाव, गर्भ आदि को बाहर यही निकालता है।

वायु के रूप

प्रायः सब प्रकार का वायु रुल, ललु, सूक्ष्म, शीतल, गतिशील, आशुकारी, मृदु और योगवाही है। उपर्युक्त गुण-वर्धक आहार-विहार करने से वायु कुपित होता कुपित होकर शरीर में सवि-पीडा, शूल, सुई चुभाने के समान दर्द, श्वांग को सुन्न देना, मल-मूत्र को रोक देना, अंग जकड़ देना, रोमाच, कप, कर्कशता आदि ८० प्र के रोग पैदा कर देता है। ताकतवर के साथ कुपती करने से, अधिक व्यायाम करने अधिक मैथुन करने से, बहुत पढ़ने से, ऊँचे से गिरने से, तेज़ चलने से, चोट लगने

लंघन और रात्रि-जागरण करने, ब्रोम डोने, मल-मूत्र, वायु, छींक, टकार, भूख, प्यास, आँसू रोकने से, कड़ुआ, चमपरा, रुखा-सूखा खाने आदि-आदि कारणों से वायु कुपित हो जाता है तथा घृत-नेल आदि खाना, नेल मालिश करना, विरेचन देना, मीठा, खट्टा, गर्म भोजन करना आदि-आदि से वायु का प्रशमन होता है।

पित्त

पित्त भी ५ प्रकार का है—

(१) पाचक—यह आमाशय और पक्वाशय के बीच में रहता है। यह अग्निसंज्ञक है। यही भोजन को पचाना है। मार और किट्ट को पृथक् करता है। अन्य पित्तों को उनके कार्य में सहायता देता है। शक्ति भी देता है।

(२) रजक—पित्त आमाशय में आश्रित है। यह रस, धातु को रँगकर रक्त बनाता है, इसीलिये इसका नाम रंजक है।

(३) साधक—हृदय में स्थित है, यह मेधा, बुद्धि, अभिमान आदि का सहायक है।

(४) आलोचक—नेत्रों में स्थित है, इसमें रूप-ग्रहण करने की शक्ति है।

(५) आजक यह चमटी में रहता है। यह लेप-मालिश आदि का शोषण करता है।

पित्त के रूप

पित्त स्वभावतः द्रव, तीक्ष्ण, पीला (पका), नीला (कच्चा), गर्म, कटु और अम्ल (दूषित होने पर) तथा दस्तावर है।

सताप, दाह, रक्त, पांडु, मूर्च्छा, ये पित्त के कुपित होने के कार्य हैं।

क्रोध, गोक, भय, श्रम, उपवास आदि करने से, कटु, खट्टे, तेज और विदाही पदार्थ-जैसे तिल-तेल, कुरथी, सरसों, शाक, दही, गराव, मिर्का आदि अधिक सेवन करने से यह कुपित होता है। तथा घृत-पान, मधुर भोजन, ठंडा जुलाब, सुगंध, चदन-लेप, कपूर, खस, चन्द्र-किरण, शीतल वायु, गीत-वाद्य, प्रेम-सभाषण आदि से शमन होता है।

कफ

कफ भी ५ प्रकार का है—

(१) अवलंबक—यह छाती में रहता है। कंठों को पुष्ट रखता है। और उन्हें उनके कार्यों में सामर्थ्य देता है।

(२) क्लेदक—यह आमाशय में रहता है। और खाए हुए अन्न को गीला करता है।

(३) रोचक—जीभ में रहता है। स्वाद ग्रहण करने की शक्ति इसी में है।

(४) तर्पक—सिर में रहता है, आँखों को वृत्ति देता है।

(५) श्लेषक—संधियों में रहता है—जोड़ों को चिकना रखता है।

कफ के गुण

कफ सक्रोद, ठंडा, भारी, चिकना, लसदार, ढेर से काम करनेवाला और स्वाद में मीठा

तथा खारी (दूषित होने पर) होता है । कुपित होने पर भार्गव, ग्राज, चानों का अपरोध, सूजन, संदागिन, कुपच, अति निद्रा आदि रोगों को उत्पन्न करता है ।

दिन में सोने, अधिक भोजन, अजीर्ण में भोजन, अधिक मीठा खाने, ठंडा द्राव्य खाने, उदं, रोहू, दही, सिचनी, सिवाडा, केला आदि अधिक खाने से कुपित होता है ।

तीक्ष्ण वसन और विरेचन, व्यायाम, रग्ना, गर्म खाना, इसमें शमन होता है ।

प्रकृति

गर्भ धारण के समय, माता-पिता का रज-वीर्य, खान-पान वस्तु आदि किसी भी कारण से जिम दोष के प्रभाव में होता है—वच्चे की वही प्रकृति बन जाती है । तीनों दोष समान होने पर मम और दो दोष मिलने पर दोनों दोषों के लक्षणवाली प्रकृति होती है ।

वात-प्रकृति के मनुष्य

जिसका शरीर रूगा, रोम-कप फटे हुए, दुबले-पतले, कभी-कभी शरीर का कोई अंग टूटा-फूटा या पृकाध अंग हीन, चपल, गभीरता-रहित स्वर, अधिक जागनेवाला, तेज चलने और बोलनेवाला, जल्दी-जल्दी काम करनेवाला, बहुत बकवादी, शरीर पर उभरी हुई बहुत-सी नसे हों, जिमें जल्दी क्रोध आवे, जो जल्दी टर जाय या विरक्त हो जाय या प्रसन्न हो जाय, ठंड न सह सके, शरीर ठस हो, बाल कड़े हो, मूँछों के बाल टेढ़े और असुंदर हो, दंत, नाखून और अंग सफ़्त हो, चलती बार जोड़ चट्-चट् चटखे । और जो बारबार पलक मारे । वह वात-प्रकृति का पुरुष है । यह पुरुष बहुधा भाग्यहीन, अल्पायु और अविश्वामी होगा । चालाक और खटपट में पड़नेवाला होगा ।

पित्त-प्रकृति के मनुष्य

जो गर्मी सहन न कर सके, जिसका गोंग और नाज़ुक शरीर हो, भूरे बाल और आँखें हो, रोम बहुत कम हो । अग्नि और पराक्रम तेज हो । अधिक भोजन का अभ्यासी हो, कष्ट न सहन कर सकता हो, जिसमें द्वेष-भाव बहुत हो, अल्प-वीर्य, अल्प-रति और अल्प सतानवाला हो, जिसके मुँह, आँख, मस्तक और अन्य अंगों में भी गंध रहती हो । सर्वांग में तिल, मस्ता, खुजली आदि होती हो । बाल जल्द पड़ जायें या उड़ जायें । वह पित्त-प्रकृति का मनुष्य है । यह पुरुष बहुधा मध्यायु, मध्यबल, क्रोधी और दुःखी रहेगा ।

कफ-प्रकृति के मनुष्य

जिसकी प्रकृति शांत हो, अंग चिकने और सुडौल, रंग गोरा, आँखें बड़ी-बड़ी, शरीर सुकुमार, अंग पुष्ट, धीरे-धीरे काम करनेवाला, प्रसन्न-मुख, प्रसन्न-हृदय, प्रसन्न-दृष्टि, मधुरभाषी, बलवान्, तेजस्वी, दीर्घजीवी और श्रम भोजनवाला हो । जिसकी चाल हाथी के समान, नींद अधिक तथा जो वैर को ढेर तक छिपाकर रखनेवाला हो, वह कफ-प्रकृति का मनुष्य है । इसके सतान अधिक होती है । यह विश्वासी, धैर्यवान् और श्रेष्ठ होता है ।

प्रकरण ३

त्वचा

शरीर के ऊपरी हिस्से को त्वचा कहते हैं। त्वचा के द्वारा शरीर के भीतरी हिस्से को रक्षा होती है। बाहर से मांस के ऊपर तक क्रमशः सात त्वचा होती है। बाहर की पहली त्वचा एक धान्य के १८ भाग के एक भाग के बराबर पतली है। इसी में शरीर का रंग होता है, और सफ़ेद कोढ़ आदि रोग इसी में होते हैं। जलने से इसी में फफोला पड़ता है।

दूसरी त्वचा धान्य के १६वें भाग के समान है। लहसुनिया-तिल, भाई आदि रोग इसी में होते हैं।

तीसरी त्वचा धान्य के १०वें भाग के समान है। मससे, चर्मदल आदि रोग इसी में होते हैं। चौथी त्वचा धान्य के ८वें भाग के बराबर है। कोढ़ आदि की बीमारी इसी में होती है। पाँचवीं त्वचा धान्य के ५वें भाग के बराबर है। कोढ़ और विसर्प रोग इसी में होता है। छठी त्वचा धान्य के समान मोटी है, गाँठ, रसोली, अर्बुद, फीलपा और कठमाल रोग इसी में पैदा होता है।

सातवीं त्वचा दो धान्य की बराबर मोटी है। भगंदर, विद्रधि और बवासीर आदि रोग इसी में होते हैं।

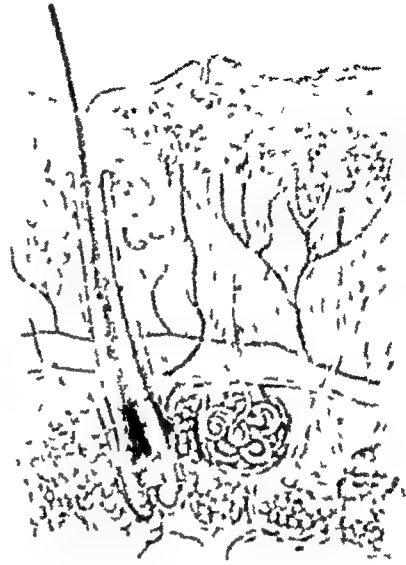
त्वचा का यह परिमाण साधारण है, पर ललाट, उँगली आदि स्थानों में त्वचा कम पतली है। त्वचा के भीतरी परत में असंख्य छोटी-छोटी पसीने की गाँठें होती हैं। इनमें से प्रत्येक में एक नल होता है, जो त्वचा के बाहर तक चला गया है। यदि हाथ गर्म हैं, तो उँगली के छोर में छूने से पसीने की छोटी-छोटी बूँद नली के मुख पर मालूम होगी। यह पसीना केवल पानी ही नहीं है, इसमें नमक और अन्य सारहीन वस्तुएँ भी मिली हैं। ये सारहीन वस्तुएँ मूत्र के समान हैं। हथेली के एक वर्गइंच स्थान में कोई २८ सौ ऐसे छेद हैं। संपूर्ण शरीर में २४ लाख के लगभग छेद हैं।

यदि त्वचा द्वारा या मूत्र द्वारा ये सारहीन द्रव्य बाहर न निकाले जायँ, तो शरीर में तत्काल ज़हर चढ़ने लगे। त्वचा बहुत-सा विष पसीने के द्वारा बाहर निकाल देती है। यदि त्वचा पर कोई ऐसा रोगान मल दिया जाय, जिससे रोम-कूप बंद हो जायँ, और पसीना न निकल सके, तो अवश्य कुछ ही घंटों में मृत्यु हो जायगी। यह न समझना चाहिए कि जब बहुत-सा पसीना शरीर पर निकलता-दीखे, तभी यह समझें कि अब पसीना निकला—पसीना तो सदैव ही धीरे-धीरे निकलता और हवा में सूखता रहता है। गर्मी और व्यायाम से अधिक निकलता है। पसीना निकलने से ही रक्त अत्यंत साफ़ रहता है।

अच्छी तरह पसीना निकलने पर त्वचा के ऊपर एक पतली नमक की तरह जम जाती है। यह पर्याप्त के साथ बाहर आता है। इसमें और भी त्रिपेले नमक मिले हैं। इसे गरम पदार्थ से हट करने लिये प्रतिदिन स्नान करना आवश्यक है। स्नान का सूक्ष्म विवेचन हम आगे करेंगे।

स्पर्शेंद्रिय

स्पर्शेंद्रिय त्वचा में है। त्वचा में आरोग्य ज्ञान तब फैले हुए है। और किसी भी शरीर के अवयव का संबंध जब किसी वस्तु से होता है, तभी स्पर्श-ज्ञान होता है, जिसका तात्पर्य सन्निधत्वं से होता है, जो उन तमाम ज्ञान-तत्त्वों का मूल केंद्र है।



केश और त्वचा त्वचा की भीमरी बनावट

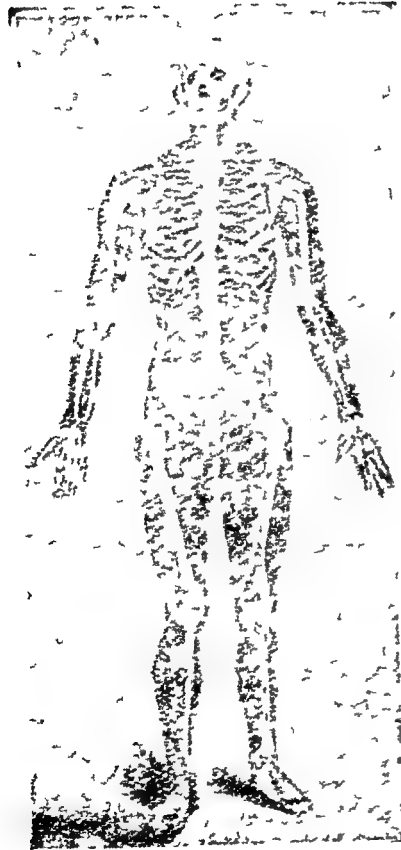
केश और रोम त्वचा पर ही उत्पन्न होते हैं। प्रत्येक बाल की त्वचा पर एक गोटी-सी गाँठ होती है, जिसमें से तेल निकलता रहता है। यह तेल त्वचा के ऊपर निकलता है और उसे चिकना और निरंतर कोमल रहता है। तथा बालों को भी चिकना रखता है। निर के बालों को चिकना और सुदृढ़ रखने का उत्तम उपाय यह है कि प्रतिदिन उसको त्वचा में या घृण में जोर-जोर से मसाटा जाय, और समय-समय पर गर्म पानी और स्नान में मिरा धोते रहें। साबुन बचापि घटिया न लेना चाहिए।

गजापन

त्वचा के तेल की गाँठों में एक प्रकार का कीटा हो जाता है, जो बाल की जड़ को खा जाता है, जिससे बाल उड़ जाते हैं। यह रोग पराई कधी और घृण काम में लाने से बहुधा फैलता है। इसलिये प्रत्येक आदमी को अपनी कधी, घृण पृथक्-पृथक् रखना चाहिए। सदैव दोपी या भारी चीज पहने रहने से भी गल हो जाता है। स्त्रियाँ बहुतायत से नैल बालों से लगाती हैं, इससे भी गल हो जाता है, या बाल झड़ जाते हैं। प्रतिदिन अच्छी तरह कंवा-घृण करने से बाल अच्छे रहते हैं।

प्रकरण ४

हड्डियों



यदि मनुष्य के शरीर में मांस, त्वचा, नसें आदि सब वस्तुएँ हटा दी जायँ, तो हड्डियों का कंकाल बच रहेगा। इस कंकाल को देखने में परमेश्वर की कारीगरी को धन्य कहना पड़ता है। मारे अंग-प्रत्यंग कैसी सुवर्ण में बनाए गए हैं कि वह। खोपड़ी एक पोली, मजबूत गेंद-सी बनाई है, जहाँ मस्तिष्क हिरण्य में रखा जाय। इसी प्रकार छाती एक खोखले गढ़क की भाँति है, जिसमें बहुत-से नाजक अवयव ढके रहते हैं। हाथ-पाँव की हड्डियाँ लंबी और सुगमता में डधर-डधर घूमनेवाली होती हैं।

यदि यह कंकाल न होता, तो मनुष्य खड़ा नहीं रह सकता था। उम्रे कीड़े की भाँति रेंगकर चलना पड़ता। कुल शरीर में ३०० के लगभग हड्डियाँ हैं। यह सुश्रुत का मत है। चरक और वाग्भट कुल कोमल हड्डियों को गिनकर ३६० मानते हैं। पाश्चात्य विद्वान् मुख्य-मुख्य हड्डियों को गिनकर कुल २०६ मानते हैं। इन हड्डियों का हिसाब इस प्रकार है—

अस्थि-कंकाल

हड्डियों की संख्या की सारिणी

अंग	चरक और वाग्भट का मत	सुश्रुत का मत	पाश्चात्य विद्वानों का मत
हाथ-पैरों में—	११०	१०६	१२०
घड में—	१३८	१२८	५०
सिर और ग्रीवा में—	११२	६६	३६
कुल—	३६०	३००	२०६

हड्डियों की जाति

हड्डियों की जाति ५ प्रकार की हैं—

(१) तरण—नाक, कान, श्रोत्र, नाग आदि से ।

(२) कपाल—जानु-चूतड़, कंधा, गाल के ऊपर, तालु, कनपटी से ।

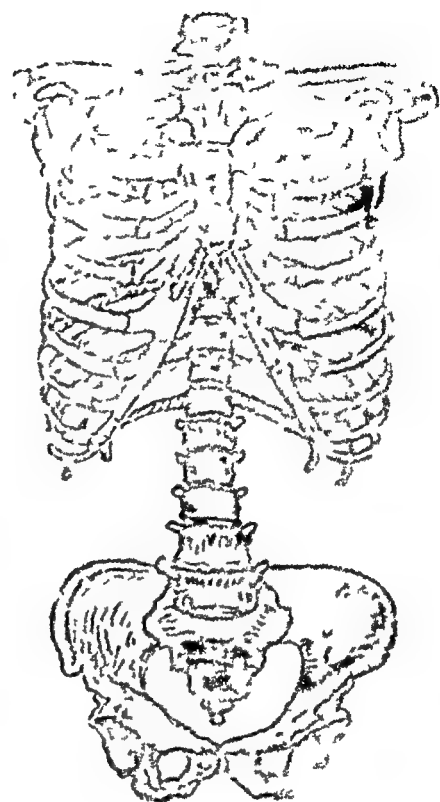
(३) वलय—हाथ-पैर, पगली, पीठ, छाती आदि से ।

(४) नलक—यही जिनमें त्रेद हैं ।

(५) रुचक—दाँतों में ।

हड्डियों के जोड़

हड्डियों के २१० जोड़ हैं । इन जगहों पर एक पतला कफ भरा रहता है, जिससे वह स्थान चिकना और स्पर्शनेवाला बना रहता है ।



वज्रगद्दर और वस्ति

प्रकरण ५

मांस-पेशी

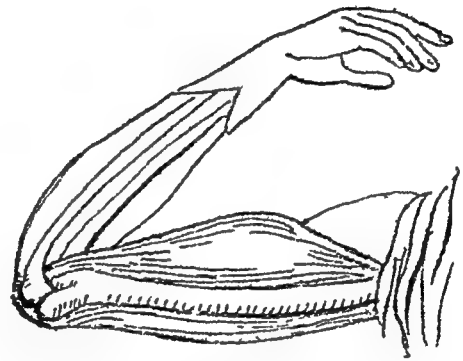
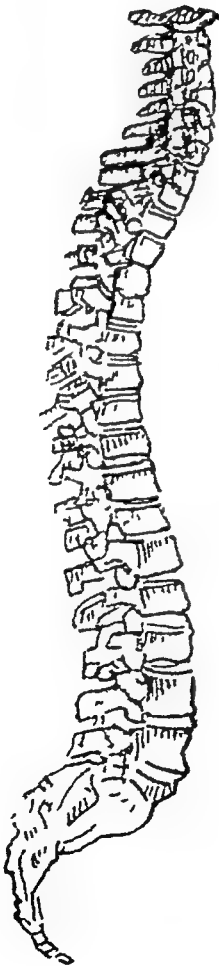
मांस की बोटियों को मांस-पेशी कहने हैं। शरीर में ये ५०० हैं। ध्यान से देखने पर यह लाल रंग का तंतुमय पदार्थ-सा है। शरीर पर इसी का जाल है। इसी से शरीर पुष्ट रहता है। इनमें कुछ चलनेवाली हैं और कुछ अचल।

जब हम घूमते-फिरते हैं, तभी पेशी अपना

काम करती हैं। जब हम सीधे खड़े होते हैं, तब बहुत-सी स्नायुओं को निरंतर संकुचित होना पड़ता है। बहुत-से लोग खड़े होने के समय मांस-पेशियों को ढीला छोड़ देते हैं। इसका परिणाम यह निकलता है कि

हाथ की मांस-पेशियों की गठन उनका कूबड़ निकल आता है। ये लोग गीघ्र कुरूप बन जाते हैं। छाती मिकुड जाती है, और लंबी साँस लेना कठिन हो जाता है।

इसलिये जब कुर्सी पर बैठो या मेज पर काम करो या खड़े हो, तो शरीर को सीधा रखो। और अपनी पूरी लंबाई में खड़े रहो। कसरत करने से मांस-पेशियों को कैसी पुष्टि मिलती है, यह इस चित्र की मांस-पेशी की गठन से अनुमान कीजिए।



प्रकरण ६

स्नायु

पेशियों के द्वारा शरीर का संचालन होता है। परंतु वास्तव में पेशियों को यह शक्ति स्नायु के द्वारा मिलती है। अर्थात् स्नायु के सहारे से ही सब पेशी काम करती है। चलना-फिरना, दौड़ना सब स्नायु द्वारा होता है। भूख-प्यास, काम-क्रोध सब इसी से होता है। देखना, सुनना, सूँघना, छूना सब इसी से होता है। शरीर के सभी यंत्र इन्हीं से प्रेरित होकर कार्य करते हैं। सोचना-विचारना भी इन्हीं से होता है।

इसका मुख्य सबब दो भागों से है। एक मस्तिष्क और दूसरा पीठ का बाँस, जिसके ऊपरी भाग को सुपुष्पाकाष्ठ कहते हैं। मस्तिष्क खोपड़ी में रहता है, जिसका ज़िक्र आगे करेंगे। पीठ का बाँस एक मोटी बटी हुई रस्सी के समान है, जो कनिष्ठिका उँगली के बराबर मोटा है। यह बाँस 'भेजा' के नीचे के हिस्से से जुड़ा हुआ है, और खोपड़ी में एक बड़े छेद के द्वारा बाहर निकला है। यह बाँस बाहरी चोट से ख़ास तौर पर सुरक्षित रहे, इसका विचार किया गया है। इसके ऊपर २४ हड्डियों के छल्ले, जिन्हें कशेरुका कहते हैं, नीचे तक चले गए हैं। इस पृष्ठ-वंश से असंख्य महीन रेशम के समान तागे सारे शरीर में फैल गए हैं। यह एक घना जाल बन गया है, और वह वारीक रेशमी मलमल में भी घना है, यहाँ तक कि यदि आप एक सुई कहीं भी ज़रा चुभो दें, तो किसी-न-किसी तंतु में ज़रूर छिद जायगी।

चेतना-गाँठ

हम यह बता चुके हैं कि ये असंख्य अति महीन धागों से बने हैं। प्रत्येक धागों के छोर पर एक गाँठ-सी है, यह चेतना-गाँठ या अणु कहाती है। ये सब छोटे-छोटे चेतना अणु मस्तिष्क और पीठ के बाँस में हैं। ये चेतना अणु मस्तिष्क में सबब रखते हैं, जिन पर ज्ञान की धारा दौड़ती है। इसी से शरीर के सब भागों की गति का प्रबन्ध होता है। ठीक जैसा दूर दृशस्थ बिजली के पखे और बत्तियों को तार द्वारा एक केंद्र से शक्ति मिलती है।

शिरा और धमनी

जिन नालियों के द्वारा रक्त हृदय से सारे शरीर में संचालित होता है, उसे 'धमनी' कहते हैं।

शरीर की सब धमनियाँ दो प्रधान धमनी की शाखा-प्रशाखाएँ हैं। इनमें एक का नाम आर्टि-फडग है। यह हृदय के बाएँ उदर से उत्पन्न हुई है, इसके उत्पत्ति-स्थान के पास में धमनी की ३ शाखाएँ फैलकर दो मस्तिष्क, ग्रीवा और ऊपर के अंगों में चली गई है। इसके बाद आदि-

कड़ा छाती और पेट में चली गई है। पेट में उसकी दो शाखाएँ दोनों ओर तक फैल गई हैं। इसी से जोखों का पोषण होता है।

दूसरी सबसे बड़ी धमनी का नाम फुफ्फुस धमनी है। यह हृदय के दक्षिण उदर से निकली है। यह प्रायः दो इंच लंबी है। इसी से दूषित रक्त हृदय से फुफ्फुस में जाता है। आगे चलकर यह दो भागों में विभक्त हो गई है।

धमनी सर्वदा शुद्ध रक्त से परिपूर्ण रहती है और इसी से सारे शरीर का पोषण होता है। इसका मूल पृथक् होने पर भी पम्पर मिला हुआ है। ये धमनियाँ शरीर के गभीर प्रदेश में सुगमिन् रहती हैं और पम्पर चोट का उन पर प्रभाव नहीं पड़ता। सबकी गति समीचीन और पम्पर मिली हुई है।

धमनी शिराओं से शुद्ध रक्त लेती है। शिरा शुद्ध रक्त शरीर से गींचकर ले आती है। ये सब शिराएँ कैथिक नाली से उत्पन्न हुई हैं। और इसी के द्वारा धमनी से उसका संबंध है।

कंडरा

आदि कंडरा ही धमनी की जड़ है। इसका कुछ अंग छाती-गद्दर में और कुछ उदर-गद्दर में है। इन्हीं के गिरं नागून कहते हैं।

प्रकरण ७

मर्मस्थल

शरीर में १०७ मर्मस्थल हैं। गिरा, स्नायु, हड्डी, मांस-पेगी आदि जहाँ मिलती हैं, वह स्थान मर्म कहा जाता है। यहाँ प्राण विशेष रूप से ठहरते हैं। इनमें से कुछ मर्म ऐसे हैं, जहाँ चोट लगने से मृत्यु होती है, और कुछ ऐसे हैं, जहाँ चोट लगने से हमेशा वह स्थान दर्द करता रहता है। कुछ मर्मस्थलों का हम यहाँ पर वर्णन करेंगे—

(१) सिर पर वाल जहाँ चक्कर खाते हैं, उस स्थान में जरा पीछे हटकर गुद्दी है। वह चार अंगुल का एक गिरा-मर्म है। इस स्थान पर आँख, कान, नाक और जिह्वा के ज्ञान-तंतु एकत्रित होते हैं। यहाँ चोट लगने से आदमी तत्काल मर जाता है।

(२) मस्तिष्क के बीचोबीच में जहाँ कपाल की चारों हड्डियाँ मिलती हैं, एक संधि-मर्म आध अंगुल का है, इसे ब्रह्मरथ कहते हैं। यहाँ चोट लगने पर भी तत्काल मृत्यु होती है।

(३) कान और ललाट के बीच में डेढ़ अंगुल का एक हड्डी का मर्म है। यह कनपटी में है। यहाँ चोट लगने पर भी तत्काल मृत्यु होती है।

(४) गुह्य द्वार के भीतर गुह्य नाडी में चार अंगुल का एक मर्म है। वह भी तत्काल मारक है। यह मांस-मर्म है।

(५) दोनों रतनों के बीच, बाईं ओर, सातवीं पसली के नीचे हृदय एक नाज़ुक मर्म है। उसमें चार अंगुल का शिग-मर्म है, जहाँ चोट लगने से तत्काल मृत्यु होती है।

(६) नाभि, पीठ, कमर, गुह्य, वक्त्र और लिंग के बीच में वृन्ति-स्थान है। उसमें एक गिरा-मर्म है। यहाँ चोट लगने से भी तत्काल मृत्यु होती है।

(७) दोनों स्तनों के दो अंगुल नीचे और ऊपर मर्मस्थल हैं। और दोनों कंधों के सिरों के नीचे पसवाड़े के आधा अंगुल ऊपर दो मर्म हैं। यहाँ चोट लगने से कुछ दिन में मृत्यु होती है।

(८) मस्तिष्क में जो मर्म बताए हैं, यदि उनमें कस चोट लगे या प्रातः भाग में लगे, तो मृत्यु न होकर उन्माद, भय, भ्रम आदि रोग हो जाते हैं।

(९) बीच की उँगली के ठीक पीछे तलवे में एक मर्म है, वहाँ चोट लगने से अत्यंत दर्द बना रहता है।

(१०) अँगूठा और तर्जनी उँगली के बीच में एक गिरा-मर्म है। यहाँ चोट लगने से आक्षेप रोग होकर कालांतर में मृत्यु हो जाती है।

(११) प्रकोष्ठ और जंघा के बीच दो अंगुल का मर्म है। यहाँ चोट लगने से रक्त-क्षय होकर तत्काल मृत्यु हो जाती है।

(१२) मेरु-दंड के नीचे चूतड के संधि-स्थल के दोनों ओर आधे अंगुल के बराबर दो अस्थि-मर्म हैं। इनमें चोट लगने से रक्त-क्षय होकर रोगी को पांडु-रोग हो जाता है।

(१३) चूतड के दोनों तरफ आधे अंगुल बराबर दो अस्थि-मर्म हैं, इनमें चोट लगने से कमर से पैर के तलुवे तक अर्धांग में शोथ और दुर्बलता हो जाती है।

(१४) कंधे के नीचे बगल के पास आधे अंगुल का एक शिरा-मर्म है। इनमें चोट लगने से पक्षाघात-रोग हो जाता है।

(१५) दोनों घुटनों में तीन अंगुल ऊपर आधे अंगुल का एक स्नायु-मर्म है। इसमें चोट लगने से सूजन होती है तथा पैर मारे जाते हैं।

(१६) जंघा और ऊरु की संधि में दो अंगुल का एक संधि-मर्म है। इसमें चोट लगने से मनुष्य लूला हो जाता है।

(१७) दोनों जघा के बीच और कोहनी से बगल तक बीचोबीच एक अंगुल का शिरा-मर्म है। इसमें चोट लगने से दोनों हाथ-पैर सूख जाते हैं।

(१८) वक्ष और अटकोप के बीचवाले स्थान के दोनों तरफ एक अंगुल का एक-एक स्नायु-मर्म है। इसमें चोट लगने से मनुष्य नपुंसक हो जाता है।

(१९) दोनों कोहनियों में दो अंगुल के दो संधि-मर्म हैं। इनमें चोट लगने से हाथ मिकुड जाता है।

(२०) छाती और बगल के बीच में एक अंगुल का स्नायु-मर्म है। इसमें चोट लगने से पक्षाघात-रोग पैदा होता है।

(२१) दोनों कानों के पीछे बीच की तरफ आधे अंगुल का एक स्नायु-मर्म है, उसमें चोट लगने से मनुष्य बहरा हो जाता है।

(२२) मस्तक और गर्दन की संधि के दोनों तरफ आधे अंगुल के दो संधि-मर्म हैं। इनमें चोट लगने से सिर काँपने लगता है।

(२३) दोनों स्तनों में आधे अंगुल के दो स्नायु-मर्म हैं। इनमें चोट लगने से दोनों हाथों की क्रिया लोप हो जाती है।

(२४) पीठ के ऊपर जहाँ गर्दन और मेरु-दंड की संधि है, दोनों तरफ आधे-आधे अंगुल का एक-एक अस्थि-मर्म है। इसमें चोट लगने से दोनों हाथ शून्य हो जाते एवं सूख जाते हैं।

(२५) दोनों आँखों के सिरो पर नीचे की ओर आधे अंगुल के दो शिरा-मर्म हैं। इनमें चोट लगने से मनुष्य अंधा हो जाता है।

(२६) गले में दोनों ओर चार धमनी हैं। इनमें दो को नीला और दो को मन्या कहते हैं। इन चारों धमनियों में चार शिरा-मर्म हैं। प्रत्येक का परिमाण दो-दो अंगुल है। इनमें चोट

लगने में मनुष्य गँगा और विह्वल-स्वभाव हो जाता है। तथा जिह्वा की स्वाद ग्रहण करने की शक्ति का लोप हो जाता है।

(२७) नाक के छेद के भीतर आधे अंगुल के दो शिग-मर्म हैं। इनमें चोट लगने से घ्राण शक्ति नष्ट हो जाती है।

(२८) भौ के ऊपर और नीचे आधे अंगुल के दो संधि-मर्म हैं। इनमें चोट लगने से मनुष्य अंधा हो जाता है।

इसी प्रकार और भी अनेक मर्मस्थल हैं। बुद्धिमान् पुरुष को उनकी रक्षा का ध्यान रखना चाहिए।

शरीर के मुख्य संस्थान

- १—अन्ध्र-संस्थान—हड्डियाँ।
- २—बन्ध्र-संस्थान—हड्डियों के जोड़।
- ३—मांस-संस्थान—मांस की पेशियाँ।
- ४—रक्त और रक्त-वाहक संस्थान—रक्त और हृदय तथा रक्त-वाहक नालियाँ।
- ५—श्वसन-संस्थान—नाक, ट्रेडुआ, फेफड़े आदि।
- ६—पोषण-संस्थान—आमाशय, अन्न, यकृत।
- ७—मूत्र-वाहक संस्थान—वृक्क, मूत्राशय आदि।
- ८—वात-नाडी-संस्थान—मस्तिष्क, सुषुम्ना और नाडी-वात, सूत्र आदि।
- ९—ज्ञानेन्द्रिय—आँख, नाक, कान, जिह्वा और त्वचा।
- १०—उत्पादन-संस्थान—अंड, शिशु, योनि, गर्भाशय आदि।

अध्याय तीसरा

शरीर-यंत्र

प्रकरण १

शरीर क तीन मुख्य विभाग

शरीर के मुख्य तीन विभाग हैं—(१) सिर (२) धड़ (३) हाथ और पैर ।

सिर और उसके यंत्र

मिर के भीतर मजबूत खोपड़ी मे इतने यंत्र सुरक्षित हैं—मस्तिष्क, अनुमस्तिष्क और सुपुष्पना-शीर्षक । ये तीनों निखिल संज्ञा और चेष्टा के मूल हैं । पृष्ठ-वर्ण के अतर्गत सुपुष्पना-कांड इसी मे जुड़ा है । यही समस्त चैतन्य तत्त्व का केन्द्र है । आँख, नाक, कान, मुख आदि ज्ञानेंद्रिय भी इसी मे हैं । इन सबका

विस्तृत वर्णन आगे देखिएगा ।

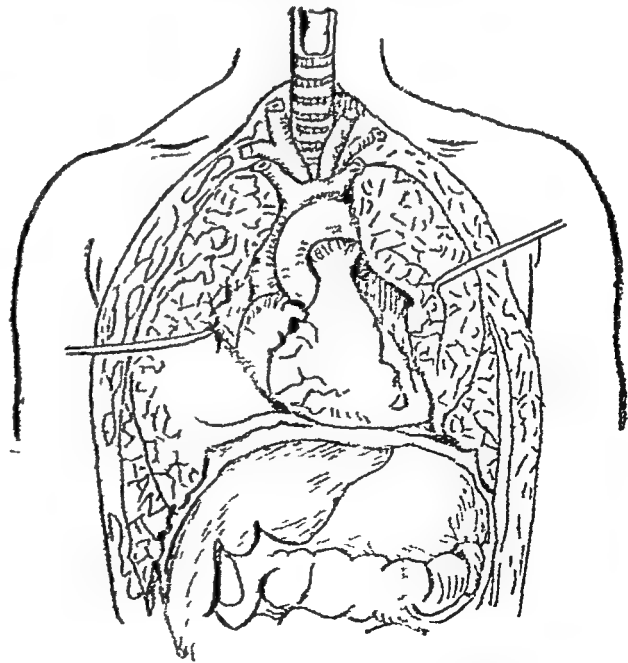
धड़ और उसके यंत्र

धड़ मे दो प्रधान गढ़े हैं—

एक उरोगुहा दूसरा उदर-गुहा ।

उरोगुहा मे दोनों फेफड़े हैं । इनमें वाम फेफड़े मे हृदय है । दोनों फेफड़े श्वास-नाली के दो भागों मे जुड़े हैं, ये श्वास-यंत्र हैं । हृदय कमल के समान है । रक्त इकट्ठा करना और फिर फेरना इसका कार्य है । यही जीवन का उत्तम आधार है तथा शिर और धमनी का मूल है ।

उदर-गुहा में आमाशय, पक्का-शय, अंत्र-मंडल या मलाशय, छद्मांत्र, बृहदंत्र, यकृत, प्लीहा,



उरोगुहा और उदर-गुहा के भीतरी अंग

अग्न्याशय वा क्लोम और मत्रोत्पादक महाशिवी व्रीजाकार दोनो गुर्दे हैं। ये कमर के पार्श्व में हैं।

नीचे म्रत्र-वस्ति है, जो नाभि के नीचे हैं। यही गर्भाशय भी है। इसके दोनो ओर व्रीज-कोश हैं, जो नाली द्वारा गर्भाशय से मलग्न हैं।

हाथ-पैरो के अंग प्रत्यक्ष हैं।

प्रकरण २

फुफुस या फेफड़ा और श्वास-प्रश्वास-क्रिया

फेफड़े दो हैं एक दाहना और एक बायाँ। दोनों फुफुस स्पंज की तरह छोटे-छोटे छेदोंवाले होते हैं। और ये पसलियों के नीचे तमाम छाती को घेरे हुए हैं। ये फेफड़े एक कफ की पतली झिल्ली से लिपटे हुए हैं। देखने में ये फेफड़े शूड के आकार के प्रतीत होते हैं।

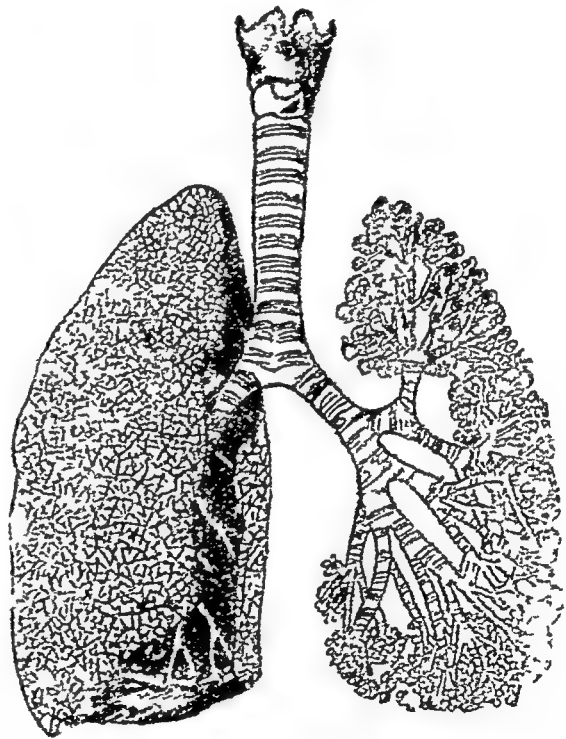
वजन और आकृति

टेंडुआ

बाएँ फुफुस की अपेक्षा दाहने की लंबाई कम है। पर यह चौड़ाई में अधिक तथा वजन में भारी है। दोनों फेफड़ों का वजन साधारणतः ढाई पाँड (सवासेर) से कुछ अधिक है। स्त्रियों का फेफड़ा पुरुषों की अपेक्षा वजन में चौथाई कम होता है। गर्भस्थ शिशु का फेफड़ा गहरा लाल, नवजात का गुलाबी और प्रौढ़ का कुछ नीलापन लिए होता है।

श्वास-नाली या टेंडुआ

मुँह के भीतर पीछे की तरफ दो छेद हैं। उनमें से एक में होकर खाया हुआ अन्न पाकस्थली में जाता है, उसे अन्नवहा नाली कहते हैं। और दूसरी से वायु फेफड़ों में जाता है। इसे श्वास-नाली कहते हैं।



इस श्वास-नाली के मुँह पर एक ढकना है। भोजन के समय वह ढकना श्वास-नाली का मुँह बंद कर रखता है। इसलिये खाया हुआ द्रव्य उसमें न जाकर अन्नवहा नाली में जाता है। नाक का छेद भी इसके पास तक फैला हुआ है।

फुफुस या फेफड़ा

लंबाई और गहृन

श्वास-नाली का अग्र भाग और सब स्थानों की अपेक्षा बड़ा है। इसमें पाँच नरम हड्डियों के छल्ले हैं। यही से कंठ-स्वर उत्पन्न होता है। यही स्वर-यंत्र है। मुख के पीछे से आरभ

होकर गर्दन के भीतर से होती हुई श्वास-नाली छाती में घुस गई है। गले के सामने हाथ लगाने से श्वास-नाली साफ़ मातूम होती है। छाती में यह दोनों फेफड़ों में दो भागों में विभक्त होकर घुस गई है। वहाँ से उसमें से असंख्य ग्राखाणें तमाम फेफड़ों में फैल गई हैं। ज्यों-ज्यों यह पतली होती गई है, नरम हड्डी के स्थान पर पेशी ने काम दिया है। इसके ऊपरी अंश की परिधि प्रायः १ इंच और नीचे जाकर १ इंच का चालीसवाँ भाग रह गई है।

श्वास-क्रिया

जवान आदमी १ मिनट में १४ से १८ दफ़े श्वास लेता है। प्रत्येक श्वास में वह २० घन इंच वायु ग्रहण करता है। इस प्रकार तमाम दिन-रात में अर्थात् २४ घंटे में वह ४,८६,००० घन इंच वायु फेफड़ा में पहुँचाता और निकालता है। प्रत्येक घंटे में १,५८४ घन इंच वायु ग्रहण और १,२८६ इंच घन वायु हृदय अगार वायु का परित्याग करता है। परिश्रम और आहार के बाद श्वास कुछ तेज हो जाता है।

श्वास की विशेषता

मनुष्य कई हफ्तों तक भोजन और जल के बिना रह सकता है। परन्तु श्वास के बंद हो जाने पर कुछ मिनट में ही मर जाता है। इससे यह परिणाम निकलता है कि लगातार ताज़ी हवा का मिलते रहना परम आवश्यक है। आग भी बिना वायु के नहीं जी सकती। यदि आप एक मोमवत्ती जलाकर इस प्रकार ढक दें कि हवा न जाय, तो वह अवश्य बुझ जायगी। आग जलाने के लिये जैसे वायु आवश्यक है, वैसे ही जीवन के लिये भी वह आवश्यक है। हम श्वास द्वारा स्वच्छ वायु अपने फेफड़ों में खींचते हैं। इसमें से फेफड़े प्राण-वायु (आक्सिजन) ग्रहण कर लेते हैं। प्राण-वायु अदृश्य है। वह उस हवा में से जो श्वास द्वारा फेफड़ों में पहुँचा दी गई हो, पृथक् होकर रक्त को शुद्ध करती है। इससे शरीर में गर्मी, उत्साह और जीवन उत्पन्न होता है। जो वायु शरीर से प्रश्वास के द्वारा निकलती है, उसमें अनेक दूषित तत्व मिले रहते हैं, और वह फिर श्वास लेने के योग्य नहीं रहती।

जो वायु प्रश्वास के द्वारा बाहर निकलती है, उसमें एक श्वास विप मिला रहता है, जो दूषित रक्त से उसमें मिल जाता है। यदि आप एक बंद या छोटे-से कमरे में बहुत-से मनुष्यों की भीड़ में बैठेंगे, तो आपको इस वायु की दुर्गंध तत्काल मालूम हो जायगी। बहुतों को सिर-दर्द हो जायगा। संभव है, कोई-कोई बेहोश भी हो जाय।

यदि आप ऐसी छोटी कोठरियों में सदा रहते हैं, जहाँ सील है, वायु और प्रकाश का ठीक-ठीक यावागमन नहीं है, तो उस दूषित वायु में श्वास लेने के कारण आपको तपेदिक और निमोनिया रोग तथा सर्दी-जुकाम के होने का भय है।

घर के प्रत्येक कमरे में उँचाई पर खिड़कियाँ और रोगनदान होने चाहिए, जिनसे स्वच्छ वायु का आरपार प्रवाह वहाँ बना रहे। खिड़कियों के सामने कपड़े और चिक डाल देने से चमक और धूल से रक्षा होगी, जिससे नेत्रों को बहुत लाभ होगा।

मनुष्य की भाँति प्रत्येक चराचर जंतु और वनस्पतियाँ भी श्वास लेती हैं। पौधा अपनी पत्तियों द्वारा श्वास लेता है। मेढक और कई जंतु अपनी त्वचा के रोम-कूपों द्वारा श्वास लेते हैं। मछली गलफण्डों के द्वारा श्वास लेती है। प्राणी चाहे सोवे, चाहे जागे, वह निरंतर श्वास लेता रहेगा। श्वास और हृदय की धड़कन ही चेतना का लक्षण है। यह ईश्वर की माया है कि वह बराबर चलता रहता है।

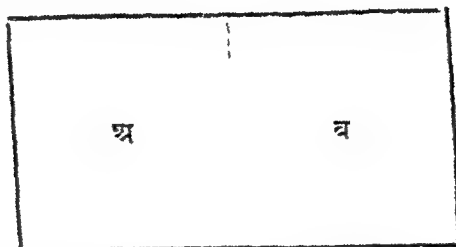
यदि हम यह कहें कि श्वास लेना एक स्वाभाविक गति है, तो यह पक्का उत्तर नहीं। चेतना-यंत्र किस भाँति हृदय और श्वास की गति को चलायमान रखता है? यह गति प्रारंभ ही किस भाँति हुई, और किमकी आज्ञा से कब तक चलती रहेगी? इन सब बातों पर विचार करने से हमें मानना पड़ेगा कि एक सर्वोपरि शक्ति है, जो मनुष्य के शरीर में जो कुछ है, उस सबसे भिन्न और सबसे श्रेष्ठ है, उसी का श्वास और जीवन पर असाध्य अधिकार है। वही शक्ति परमेश्वर के नाम से पूजित है।

श्वास और प्रश्वास द्वारा जो पदार्थ बाहर निकलते तथा भीतर जाते हैं, वे इस प्रकार हैं—

अवयव	श्वास-वायु—प्रति १०० भाग	प्रश्वास-वायु—प्रति १०० भाग
ओपजन	२० द	१६ ०
कर्बनद्विओपित	० ०४	४ ०
नेत्रजन	७८ द७	७८ द७
जलीय वाष्प	यत्किंचित्	अधिक मात्रा
हानिकारक पदार्थ	कुछ नहीं	अनेक

जलीय वाष्प और हानिकारक पदार्थों के बिना श्वास भेद ओपजन और कर्बनद्विओपित गैसों के परिमाण का है। जो ऊपर की सारिणी में स्पष्ट है। श्वास में ओपजन अधिक और कर्बनद्विओपित अण-मात्र होती है। अर्थात् १००० भाग में सिर्फ चार भाग। पर प्रश्वास-वायु में इसके बिलकुल विपरीत १०० भाग में ४ भाग। हर हालत में जिस वायु में ओपजन अधिक हो, वही श्वास लेने के लिये उत्तम है। ओपजन गैस जीवन के लिये अति उत्तम है। कोई भी प्राणी उसके बिना जीवित नहीं रह सकता। कर्बनद्विओपित में जहरीला असर है। यदि किसी कोठरी में यही गैस भरी हो, तो उसमें कोई प्राणी जीवित न रह सकेगा।

फेफड़े इन दो भिन्न गुणवाली गैसों से रक्त को शुद्ध करते हैं। आप कल्पना कीजिए कि दो कोठरियाँ हैं एक 'अ' दूसरी 'ब'।



इनमें से एक में ओपजन गैस भरी है, दूसरी में कर्वनडियोपित। दोनों कोठरियों के बीच एक पेना छेद है, जिनमें से वायु गुजर सकती है। ऐसी दशा में आप देखेंगे कि दोनों कोठरियों की वायु कुछ मिल गई है। अर्थात् न एक में स्वच्छ ओपजन है, न दूसरी में स्वच्छ कर्वनडियोपित। दोनों गैसों का यह स्वभाव है कि वे इधर-उधर फैलना चाहती हैं। इस प्रकार वे 'क' से 'ख' में और 'ख' से 'क' में चली गई है। इन गैसों में एक गुण यह भी है कि जहाँ वे कम मात्रा में हों, वहाँ वे स्वयं चली जाती हैं, यदि उन्हें वाया न पहुँचाई जाय।

अब आप यह समझिए कि फेफड़ों में दो कोठरियाँ (वायु-कोष्ठ) हैं—एक में वायु भरी है, दूसरी में रक्त। दोनों के बीच एक परदा है। इस परदे में से गैसें आ-जा सकती हैं। रक्त जो केंगिका में भर गया है उसमें ओपजन और कर्वनडियोपित दोनों गैसें हैं—उधर वायु-कोष्ठ में भी वायु है, उसमें भी दोनों गैसें हैं। अंतर सिर्फ इतना है कि वायु-कोष्ठ में ओपजन अधिक है और रक्त में कर्वनडियोपित। अब गैसों के स्वाभाविक गुणों के अनुसार ओपजन वायु-कोष्ठ में से रक्त में प्रवेश करती है, और कर्वनडियोपित रक्त से निकलकर वायु-कोष्ठ में आ जाती है। इस प्रकार अदला-बदली हो जाती है। यह अदला-बदली निरंतर ऊपर के बताए गए गुणों पर ही निर्भर नहीं है। कोष्ठों के सेलों में भी यह स्वाभाविक शक्ति है कि वे रक्त से कर्वनडियोपित को खींचकर वायु में फेंक देती हैं और ओपजन को खींचकर रक्त में पहुँचा देती हैं। इन दोनों कारणों से रक्त में कर्वनडियोपित बहुत कम हो जाता है और ओपजन अधिक हो जाता है। इसी को रक्त का शुद्धिकरण कहते हैं। अब आप विचार कर देख लें कि शुद्ध वायु में श्वास लेने की कितनी आवश्यकता है।

सीधे बैठना और खड़े होना

बैठने और खड़े होने के समय हमें सीधे रहना चाहिए, ताकि प्रत्येक बार जब हम श्वास लें, तो फेफड़ों को फैलने की काफी गुंजाइश मिल सके। इस रीति से शरीर को ताजा वायु का अधिकांश मिलता है। जब हम सीधे बैठते और खड़े होते हैं, तो न केवल सुंदर दीखते हैं, बरन् हममें स्वस्थ होने में हमें सहायता मिलती है। झुककर चलना या बैठना अंत में घबराहट और अन्य कई रोग पैदा कर देता है।

घर के भीतर काम करनेवाली स्त्रियों को और उन लोगों को, जिन्हें अधिकतर एक स्थान पर बैठकर ही अधिक काम करना पड़ता है, इस बात का अभ्यास खास तौर पर करना चाहिए कि दिन में कई बार सीधे खड़े होकर लंबी श्वास लें, ताकि फेफड़ों में ताजी वायु भरे और विपाक्त वायु बाहर निकल जाय।

मुख से श्वास लेना

मुख से श्वास लेना अत्यंत बुरा है। श्वास लेने का यथार्थ अंग नाक और भोजन का मुख है। नाक के अंदर अनेक सूक्ष्म केग होते हैं, जिनमें छनकर वायु भीतर जाती है, और धूल तथा कीटाणु रह जाते हैं। इसके सिवा वह गीली और गर्म भी हो जाती है। जब मुँह द्वारा श्वास लेते हैं, तब वायु न गर्म और न नरम ही होती है। और श्वास-नल में सूखी ही चली जाती है, इसी में अधिक कफ निकलता है। इसी कारण सर्दी और खाँसी आने लगती है। जब नाक से श्वास नहीं लेने, तो वह बढ़ हो जाती है। और उममें गद्दूद निकल आते हैं, टेंटुए फल जाते हैं। इसीलिये मुँह से श्वास लेना अति हानिकारक है, और ऐसा कदापि न करना चाहिए।

यदि कोई बालक मुँह से साँस लेता हो, तो उसे डॉक्टर के पास ले जाकर उमका गला और नाक दिखा दो। यदि कोई गद्दूद उत्पन्न हुए हो, तो उनको निकलवा डालो, नहीं तो ऐसा बालक कदापि स्वस्थ और हृष्ट-पुष्ट न होगा।

धूल और श्वास

वायु के साथ जो धूल-गर्द उड़ती है, और जो प्रायः बहुतायत से नाक में जाती रहती है, निरी धूल ही नहीं है, उसमें अनगिनत रोगोत्पादक कीटाणु भी हैं। जब वायु के साथ यह धूल हमारे श्वास में प्रवेग करती है, तो वह फेफड़ों में जाकर वही रह जाती है। और इससे तपेदिक, निमोनिया, खाँसी, जुकाम आदि रोग हो जाते हैं। इससे बचने को घर के आस-पास सड़को पर छिड़काव करना चाहिए और सड़को पर न थूकना चाहिए। जुकाम का रोगी और तपेदिक के रोगी का थूक असह्य रोग-कीटाणों से भरा होता है। ऐसे रोगियों को श्वास तौर पर अमावयानी में नहीं थूकना चाहिए।

ऋण को झाड़ने समय पानी छिड़क लेना उचित है, ताकि धूल उड़े नहीं।

श्वास के लिये मुख्य बातें

- (१) घर में पूर्ण रीति से वायु का संचार रहे।
- (२) दिन में यथासंभव ताजा वायु में रहो।
- (३) रात को सब कमरे की खिड़कियाँ खोल दो, ताकि ताज़ा हवा आती रहे। रात की हवा में ठंड हो जायगी, इसका भय न करो। जैसी दिन की हवा है, वैसी ही रात्रि की भी है।

- (४) मुँह ढककर अथवा किसी के साथ एक ही विस्तरे में मत सोओ।

(५) जब भी न्वाय लो परी हवा फेफटों में भर लो। न्वाय लेने के समय सींगें मटे रहें। कंधों को पीछे मुकाओ, ठुड़ी उभार लो और उभे गले से न लगने दो।

(६) धूल के स्थान से बचो।

(७) तंबाकू, हुका, घीटी, सिगरेट और शराब आदि न पियो।

(८) कमर में पट्टी आदि कसकर न बाँधो।

(९) प्रतिदिन कुछ-न-कुछ प्राणायाम करो।

घर कैसे हो ?

ऐसे घरों में जो ऐसी नीची भूमि में बने हों कि जहाँ जब पानी गिरें, टकड़ा हो जाय, तो उनमें मच्छर अवश्य पैदा हो जाते हैं तथा घर में रहनेवालों का मलेरिया-ज्वर आने लगता है। इसके विवा पानी में जो कुछ पड़ता है, वह मटने लगता है, जिसमें न्वाय को भारी प्रथा पहुँचता है।

सुर्गों, सुथर, कुत्ते तथा टोंग घर में या घर के नीचे के खंड में न रखने चाहिए, उनका मैला घर को दुर्गन्ध-गण कर देता है। तथा इनके शरीर में पिस्सू आदि जंतु होते हैं, जो भयानक रोगों के कीटाणु साथ में रखते हैं।

फर्श इतना पक्का और साफ होना चाहिए कि चूहा, चुहिया आदि मिल न कर सकें हो।

पालनू जानवर

बहुत लोग जो कुत्तों को पालने के शौकीन होते हैं, वे कुत्तों को साथ खिलाने, साथ सुलाने और साथ ही रखने भी हैं। स्मरण रखना चाहिए कि एक तो हिंदुस्तानी लोग कुत्तों को ठीक-ठीक शुद्ध रख ही नहीं सकते, दूसरे कितना भी शुद्ध रखने पर कुत्ते में कीटाणु-संबन्धी बहुत-से खतरा होते हैं। कुत्ता व्याधिका रीति पर एक गंदी यादन का जानवर है, उसके प्रेम और अन्य कई गुण होने हुए भी न्वाय के न्वायल में उसे घर में पृथक् रखना तथा भोजन के पात्रों और शयन के वस्त्रों में दूर रखना चाहिए।

ताता-मैना पत्नी आदि के पालनेवाले भी सफाई का ध्यान नहीं करते। फलतः ये बेचारे जानवर तो अनेक कीटाणु-संबन्धी रोगों के कारण शीघ्र मर ही जाते हैं—इस पर वे अनेक रोगों की सृष्टि भी करते हैं। हमारी सम्मति में जिन सज्जनों को जानवरों के पालने का शौक है, वे चिडियाघरों में उनके पालने के नियमों को जाकर सीखें। इस ग्रंथ में भी हमने इस विषय में अन्यत्र थोड़ा-सा लिखा है।

प्रकरण ३

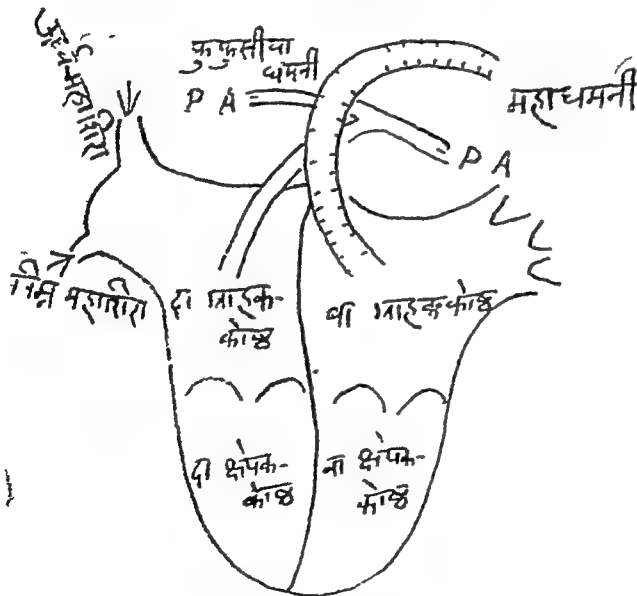
हृदय और रुधिराभिसरण

अनंत काल से कवियों ने हृदय की बड़ी-बड़ी महिमाएँ गाई हैं। इस हृदय ने न-जाने कय से करोड़ों प्राणियों के रक्त बहाए हैं। यह हृदय ही संसार की बड़ी-बड़ी भयानक और वरुण घटनाओं का केंद्र है। इसने बड़े-बड़े साम्राज्यों को हिला डाला है।

वही हृदय शरीर-विज्ञान की दृष्टि से एक तुच्छ मास-खंड है।

यह एक पोला पैंथिक यंत्र है। यह बाएँ फेफड़े के मध्य में सातवीं पमली के नीचे रक्खा है। इसका आकार एक बंद कमल के फूल के समान है।

इसकी लंबाई प्रायः ५ इंच और चौड़ाई ३½ इंच और मोटाई २ इंच है। जवान मनुष्य का हृत्पिंड ६ से १० औंस भारी होता है। प्रौढ़ावस्था तक इसका वजन बढ़ता जाता और बुढ़ाई में कम होना शुरू होता है।



हृदय के चार मुख्य विभाग हैं—दक्षिण और वाम ग्राहक कोष्ठ, दक्षिण और वाम क्षेपक कोष्ठ। दक्षिण ग्राहक कोष्ठ के साथ दक्षिण क्षेपक कोष्ठ का तथा वाम ग्राहक कोष्ठ के साथ वाम क्षेपक कोष्ठ का संयोग दिखाई देता है। परंतु बाएँ तरफ के दोनों विभागों का बाएँ विभागों से कोई प्रत्यक्ष संयोग नहीं है। बाएँ कक्ष की धमनी-गोशित प्रवाहित होकर दक्षिण कक्ष में लौट आता है। यह शरीर के उर्ध्व और अधोदेश के कैणिक नाली-नामक अति

हृदय का कल्पित चित्र

छोटी-छोटी गिराओं से परस्पर मिला हुआ है।

रक्त

रक्त क्या है? वह एक खारा पतला पदार्थ है। इसके १०० भाग में ७६ भाग जल तथा

२१ भाग सूखा, कठिन द्रव्य है। मोटे हिमाचल से ४ आना कठिन द्रव्य और १२ आना केवल पानी है। इस २१ भाग कठिन द्रव्य में १२ भाग सफेद और लाल कण तथा बाकी ९ भाग में ६ भाग प्लव्युमेन-नामक पदार्थ और ३ भाग नमक, चर्बी और गन्ध हैं। इनमें सिवा शरीर की शक्ति चय होने पर जो पदार्थ शरीर के बाहर निरुलने में, उसका कुछ अंग और फाईब्रिन-नामक एक प्रकार का तंतु-सदृश पदार्थ का कुछ अंग रक्त में दिखाई देता है।

वायव्य पदार्थ

रक्त का आधा हिस्सा वायव्य पदार्थ इसमें मिला है। अर्थात् प्रति १०० इंच गाढ़ रक्त में कुछ कम ५० इंच गाढ़ वायव्य पदार्थ है। इस पदार्थ को अगारमन, अम्लजन और जवा-खारजन कहते हैं। यह पदार्थ बाहरी हवा में भी है। रक्त में प्रायः १० आना अगारमन और कुछ कम ६ आना अम्लजन और बहुत कम जवाखारजन है।

आयु, आहार, वातु, प्रकृति और स्त्री-पुरुष में भेद के कारण इस परिमाण में परिवर्तन भी हो जाता है। स्त्री की अपेक्षा पुरुष के रक्त में लाल कण अधिक रहते हैं। इस लिये स्त्री में पुरुष बजनी होता है। इसके सिवा गभिणी स्त्री के रक्त में ये लाल कण और भी कम हो जाते हैं।

नवजात शिशु के शरीर में दो मास पर्यंत लाल कण अधिक रहते हैं। बालक अवस्था में वे नीचे बैठ जाते हैं, यौवन काल में वे फिर ऊपर को उठ आते हैं। तथा बुढ़ाई में फिर कम हो जाते हैं।

तामसिक प्रकृति के मनुष्य के रक्त में भी लाल कण अधिक होते हैं। शाकाहारी की अपेक्षा मांसाहारी के शरीर में भी वे अधिक परिमाण में होते हैं। फल लेने से इन लाल कणों का परिमाण कम हो जाता है।

वर्ण-भेद

शरीर के सब स्थानों के रक्त का रंग एकन्मा नहीं है। गिरा का रक्त अम्लजन कम होने से नीला तथा धमनी का लाल होता है। धमनी का रक्त जल्द जम जाता है। फेफड़े, जिगर और तिल्ली की रक्त-गिराओं का रक्त गिराओं के रक्त की अपेक्षा भिन्न रंग का होता है।

रक्त का परिमाण

शरीर में रक्त का परिमाण क्या है, यह जानना बहुत कठिन है। परंतु बहुधा वह शरीर के वजन के १२वें या १४वें भाग के बराबर होता है।

उपादान

रक्त के चार प्रधान उपादान हैं—(१) रस (२) कस (३) कणिका (४) तंतु।

रक्त के पतले अंग में जो कण तैरते हैं, वह 'रस' कहा जाता है। रक्त से जो गाढ़ भाग निकाल-कर मिला, पतला द्रव बचता है, वह कस कहा जाता है। कणिका दो प्रकार की हैं। श्वेतवर्ण-हीन और लाल। स्वस्थ शरीर में सफेद कणिका की अपेक्षा लाल कणिका अधिक रहती है। कारण, वही

कणिका रक्त का सार पदार्थ है। इसी की सत्ता से रक्त का रंग लाल होता है। ये कणिकाएँ तिल्ली में उत्पन्न होती हैं। और सफेद कणिकाएँ ही समय पर लाल कणिकाएँ बन जाती हैं।

रक्त की क्रिया

रक्त जैसा जीव का प्रधान साधन है, वैसा ही यह शरीर के बाहरी और भीतरी सब यंत्रों का जीवन-स्वरूप है। कारण, इससे सब क्रिया की कुशलता साधित होती है। मस्तिष्क में जो चिकना गूदा है, वह रक्त के ही सार भाग से बनता है। रक्त के ही द्वारा छाती, हड्डी की झिल्ली और मज्जा, पेगी, न्नायु, पाचकाग्नि, मुख की लाग, यकृत का पित्त, गुर्दे का मूत्र, आँख का आँसू, चमडी का पसीना, मस्तक के केश और उँगलियों के नख की योजना कर सबको पुष्ट करता है।

रक्त की गति

रक्त रगों में निरंतर बहा करता है। यदि बाँह की त्वचा और रक्त की नाली शीशे की बनी होती, तो हम देखने कि इन नमों के भीतर हाथ की ओर से कंधे की ओर रक्त अति शीघ्रता से बहता रहता है।

रक्त का प्रधान आधार हृदय है। रक्त हृदय से धमनी और धमनी में गिरा-मंडल में घूमता रहता है। यहाँ से फिर फेफड़ों में होने हुए हृदय में लौट आता है। तथा वहाँ से फिर गिरा और धमनी में चला जाता है। इसी तरह यह क्रिया चलती ही रहती है। इस धमनी या गिरा में कोई विष या दूसरा जहर प्रविष्ट हो जाय, तो आनन फानन वह सारे रक्त को दूषित कर देता है।

हृदय के दाहनी ओर की फुफुस-धमनी से रक्त फुफुस में प्रवाहित होता है। तथा फिर फुफुस के कैशिक नाली और गिरा-समूह से हृदय के बाईं तरफ लौट आता है। इसमें साफ़ जाहिर है कि रक्त दो रास्तों से प्रवाहित होता है। एक रास्ता छोटा और दूसरा बड़ा है। हृदय के बाईं ओर से प्रवाहित होकर रक्त सारे शरीर में घूमकर हृदय की दाहनी ओर लौट आता है। यह बड़ा रास्ता कहाता है। परंतु वास्तव में तो समस्त रक्त-प्रवाह एक ही समय में फुफुस के भीतर से प्रवाहित होता है।

इस प्रकार रक्त वाम कोष्ठ से वाम उदर में और वाम उदर से सारे शरीर में व्याप्त होता है। प्रत्येक हृदय में प्रायः ४ से ६ औंस तक रक्त रहता है। उसके प्रति बार बिकुडने पर इतना ही रक्त निकलकर शरीर में फैल जाता है और प्रति बार खुलने पर इतना ही भर जाता है।

इसी प्रकार हृदय के सिकुडने और बंद होने से ही बारंवार रक्त प्रवाहित होता है, और रक्त-नालियाँ रक्त से भरपूर रहती हैं।

जवान मनुष्य का हृदय एक मिनट में प्रायः ७० बार धड़कता है। दौड़ने या व्यायाम से और भी वेग से धड़कता है। ज्वर में भी यह धड़कन बढ़ जाती है। स्त्रियों का हृदय पुरुषों

की अपेक्षा प्रति मिनट ८-१० बार और शीघ्र चलता है। बालक का हृदय भी अधिक चलता है। १ वर्ष के बालक का हृदय एक मिनट में ६० से १०० बार तक चक्कर देता है।

रक्त में जीवन है

यदि एक डँगली में डोरी कसकर बाँध दी जाय और उसे कुछ समय तक बाँधी छोड़ दिया जाय, तो प्रथम वह सूख हो जायगी, फिर वह काली पड़ जायगी और यदि उसे दो दिन इसी दशा में रक्खा जाय, तो वह सड़ जायगी। यह रक्त के प्रवाह को रोक देने से हुआ।

यह हृदय जो रक्त की गति और जीवन का मूल-कारण है, गर्भ के चौथे या पाँचवें मास में धड़कना प्रारम्भ होता है, और तब से ८०-९० वर्ष की आयु तक एक क्षण का भी नहीं रुकता। वह एक अक्षुण्ण इंजन की भाँति चलता ही रहता है।

जब शरीर के किसी भाग में चोट लगती है, तब केवल रक्त ही उसे अच्छा करता है। जब रोग के कीटाणु शरीर में प्रवेश करते हैं, तब रक्त-जल ही उसे नष्ट कर डालता है। पर जब इसी की शक्ति किसी कारण वश क्षीण हो जाती है, तब वह निर्वल पड़ जाता है।

यदि उत्तम शुद्धवीन से देखा जाय, तो ये अणु रोग के कीटाणुओं को पकड़कर नष्ट करते हुए दीख पड़ेंगे।

हमें रक्त की बहुमूल्यता को समझना चाहिए और सदैव उसे शुद्ध और उत्तम बनाए रखना चाहिए।

प्रकरण ४

आहार-नालिका—पाचन-यंत्र और पचन-क्रिया

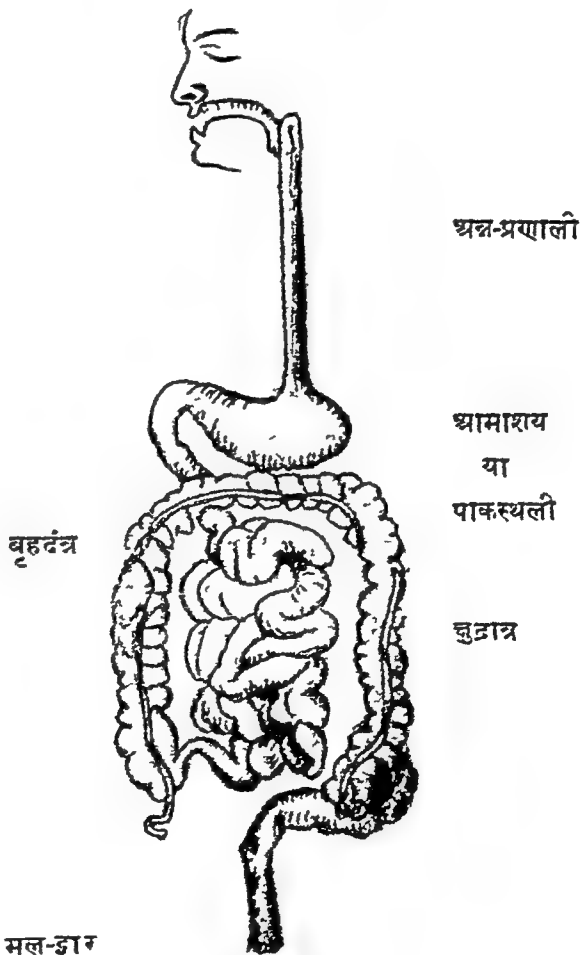
भोजन किम तरह शरीर का पोषण करता है

आहार-नालिका

हम जो कुछ खाते हैं, वह डूमी नालिका द्वारा पेट में पहुँचता है। यह नली नौ-दम गज़ लंबी होती है। इसका एक सिरा मुख से लगा होता है, दूसरा गुदा से। यह नली सब जगह, आदि से अंत तक, एक-जैसी नहीं, कहीं फूलकर घैली-जैसी हो गई है, कहीं पतली और तंग है। गले से छाती तक तो यह सीधी गई है और पेट में साँप की तरह ढँबी-बीबी पड़ी रहती है। इस नली के सब भाग भिन्न-भिन्न काम करते हैं, और उनके नाम भी भिन्न-भिन्न हैं।

पहला भाग

इसका मुख है। यहाँ दाँत और जीभ के द्वारा भोजन चबाया जाता है। मुख में लार की गोंठें होती हैं, मुँह चलाने में उनसे लार टपक-टपककर भोजन को गीला कर देती हैं। यह लार बड़ी पाचक होती है। बच्चों के मुख से लार बहुत टपका करती हैं, इससे वे पचा भी खूब सकते हैं। दिन-भर खाते हैं।



आहार-नालिका

ईश्वर की माया है, न गार्थ, ता नहीं लेसे ? भोजन बिना चमकन आयगा उरना ही तार निकलेगी । इसलिये भोजन सदा चमकन रहना चाहिए । उरना गता स पीपन पण्डित कि भोजन का सुह मे पानी हो जाय और उरमे गता न रह । अर्थात् तब तब चमकन जाना चाहिए । पुरानी कहावत है कि दातो का काम आनी में नहीं लेना चाहिए ।

दूसरा भाग

गला या कटह । वास्तव में नली शुरू यही ले जानी है । इसे प-प्रधानी में ले है । यह भाग करीब १० इंच लंबा होगा । इसमें होकर मुराक गले और फाँसी में लेनी रुट तीसरे भाग में पहुँचता है । यह न्यान नागुन और तग है । सगन चीन गाने में इसमें अटक जाती है । बिना पानी लिए भोजन करने में भोजन इसमें अटक जाता है जिसमें उस घुटकर प्राण तक निकलने का भय रहता है । कर्म-कर्मों अमाराशनी में पानी पीने में यह इस नली में आ जाता है, जिसमें फग लग जाता है । इसमें भोजन हो नरम करके धीरे-धीरे सावधाना से थोड़ा-थोड़ा गले में उतारना चाहिए ।

तीसरा भाग

थैली के समान है । इसे मेदा या आमाशय कहते हैं । यहाँ भोजन पचने के लिये रुद्ध देर डहरता है । इसका लंबाई अर्द्धाङ्गन १३ इंच होता है और चौड़ाई कोई ४ इंच । इस छोटे से भाग को मज्जेदार पुतलीघर कहना चाहिए । ज्यों ही लार में मिला हुआ भोजन यहाँ पहुँचता है, तो तुरंत वहाँ चहल-पहल मच जाती है । और एक तरफ का खट्टा रस बनना शुरू हो जाता है, इस काम में कोई आधा घंटा लग जाता है । तब तक लार का रस भोजन को गलाता रहता है, पर ज्यों ही आमाशय का रस भोजन में मिला, त्यों ही लार का रस दूर हो जाता है, क्योंकि यह रस खट्टा होता है । आमाशय की मृगत कुछ मज्जेदार होती है । उसके दाहने और बाएँ दाँ किनारे होते हैं । दाहना फूला हुआ और लंबा होता है और बायाँ चिपका हुआ और छोटा । तो उस खट्टे रस में मिल-मिलकर थोड़ा-थोड़ा भोजन बाएँ तरफ भाग में जाने लगता है । यह भाग भंडार का काम देना है, अर्थात् यहाँ भोजन पड़ा ही रहता है । एक बात ध्यान में रखने योग्य है कि आमाशय का खट्टा रस एकाएक सग भोजन में नहीं मिल जाता, थोड़े-थोड़े में मिलता है । जेप में वही लार का रस अपनी कारखाना की करता रहता है ।

अब बीच के भाग में लहरें उठने लगती हैं । इसमें मांस के मकोच में इस भागकी शक्ति बढ जाती है और भोजन पर दबाव पड़ता है और भोजन दक्षिणाश में जाने लगता है । यहाँ वह खूब मथा जाता है और भरपूर आमाशय का रस मिलकर वह पतला हो जाता है । जब तक भोजन पतला नहीं बन जाता और उसके मोटे-मोटे टुकड़े नहीं पिम जाने, तब तक दक्षिणाश में बराबर हलचल होती रहती है । अच्छा, यहाँ पर इस कारखाने का अंत होता है । दूसरे कारखाने में खुराक भेजनी होती है । इस जगह एक छेद होता है, जो मांस के एक टुकड़े में बढ होता है । ज्यों ही रस बन-बनाकर माल तैयार हो जाता है, तब दक्षिणाश उस पतले

भोजन को बड़े वेग में पकाशय में ढकेल देता है। इसके बाद मध्यांश से और भोजन आता है। वह भी इसी प्रकार मथा जाकर नीचे ढकेल दिया जाता है। इस तरह धीरे-धीरे सब भोजन पकाशय में ढकेल दिया जाता है।

मामली भोजन आमाशय में ३-४ घंटे ठहरता है। पर जो भोजन दाँतो द्वारा नहीं चबाया गया, वह आमाशय में दो घंटे तक ठहरता है, क्योंकि जहाँ तक होता है, आमाशय किसी मृत्त चीज़ को आँतो से नहीं उतरने देता।

आमाशय के सट्टे रस के कारण दूध वहाँ जाकर फट जाता है। शर्करा का कुछ स्वरूप बदलता है। पर वह रहती है शर्करा ही। घृत, तैल आदि स्नेह पिघल जाते हैं, और कोई अंतर नहीं पड़ता। जल और लवण ज्यो-क्रेन्थो रहते हैं।

चौथा भाग

इसका नाम चुद्रात्र है, और इसे पकाशय भी कहते हैं। यह नली कोई २३ फुट की है, चौड़ाई $1\frac{1}{4}$ या $1\frac{3}{4}$ इंच होती है। इसका नीचे का मिरा बृहदत्र से जुड़ा रहता है, जिसे मलाशय भी कहते हैं। चुद्रात्र सर्प की तरह गेंडली मारे पेट में रहती है। आमाशय से ढकेला जाकर जो सटमिट्टा रस इस अत्र में आता है, तब इसका रस उसमें और मिलता है। पर यह रस खारा होता है। इस अत्र में फडकन-सी हुआ करती है, अर्थात् कभी यह सिकुड़ती है, कभी फूलती है। आपने केचुआ और जोको को सिकुड़ते, फैलते देखा होगा, वस वही दशा इसकी होती है। इस क्रिया का प्रभाव बड़ा भारी पड़ता है, इससे भोजन धीरे-धीरे नीचे को खिंचता जाता है और उसमें सार पदार्थ वारीक-वारीक छेदों द्वारा श्लैष्मिक कला (एक प्रकार की तिल्ली) में छनकर रक्त में पहुँच जाता है। आहार-रस तक पहुँचता है, तब तक इस अंत्र के छोर तक बहुत-सी चीज़ें रक्त में मिल जाती हैं।

पाँचवाँ भाग

बृहदत्र है, जिसे मलाशय भी कहते हैं। जितनी चीज़ें पचकर रक्त में मिल गई हैं, उनको छोड़कर शेष सब-का-सब आहार-रस बृहदत्र में चला जाता है। यह चुद्रात्र से अधिक चौड़ी होती है। इसकी लंबाई पाँच फुट के लगभग होती है। जहाँ दोनो अंत्र मिलते हैं, वहाँ कफ भी तिल्ली का एक किवाड़ होता है। यह इस कारीगरी से बनाया गया है कि चुद्रात्र का रस तो बृहदत्र में जा सके, किंतु उसका इसमें न आ सके। यह अत्र चुद्रात्र के प्रायः चारो ओर लपेट खाता है। दाहनी ओर से उठकर जिगर को छूता हुआ बाईं तरफ तिल्ली के पास होकर नीचे मल-द्वार तक आती है। चुद्रात्र की तरह इसमें भी फडकन होती है, पर धीमी चाल से। इसके प्रभाव से रस पहले ऊपर को चढ़कर जिगर की ओर जाता है, फिर तिल्ली की ओर। इसमें कोई श्वास रस नहीं बनता। अभी तक चुद्रात्र से आया हुआ रस पतला था, पर ज्यो-ज्यो बृहदत्र में नीचे को उतरता है, गाढ़ा होता जाता है। कारण, उसमें से द्रव भाग वारीक नलियों द्वारा रक्त में मिलता रहता है। यही गाढ़ी चीज़ मल या विष्ठा है।

बाहरी सहायता

आमाशय, जुदात्र और वृहदत्र में जो भोजन पचता है, उसमें उसे कुछ बाहरी सहायता भी मिलती है। यह सहायता स्वासर दो स्थानों से मिलती है— एक जिगर या यकृत और दूसरी क्लोम— या पिपासा-स्थान से जिगर शरीर में सबसे बड़ी गाँठ है, इसका वजन कोई दो सेर का होता है। यह पेट के ऊपर दाहनी तरफ पसलियों के नीचे छिपा रहता है, बीमारी की दशा में बढ़कर बाहर निकल आता है। रस में एक प्रकार का पाचक रस बनता है, जिसे पित्त कहते हैं। यह पित्त पीले-हरे रंग का कटुवा, पतला और गर्म रस है— स्पर्श करने पर खट्टा हो जाता है। जिगर में पित्त की एक अलग थैली लटकी रहती है, जिसकी सृग्ग नामपाती के समान होती है, इसी में पित्त भरा रहता है। जब भोजन पचाय या जुदात्र में होता है, तब यह भी उसमें जाकर मिल जाता है। जुदात्रों में आमाशय के सड़े रस के साथ घुला हुआ खाद्य आता है। और अत्र के स्वासे रस से मिलकर उसकी सड़ाई नष्ट होने लगती है। पित्त भी उसमें मदद देकर उसकी सड़ाई को नष्ट करता है। स्वासर स्नेह का पचाने में पित्त की मदद की बहुत जरूरत पड़ती है। जब पित्त कम बनता है या किसी कारण से अत्र में नहीं पहुँच सकता, तब स्नेह बहुत कम पचता है और उसका अधिक भाग मल के द्वारा शरीर से बाहर निकल जाता है। अत्र में पित्त के रहने से उसमें सड़ाव कम होने पाता है। जब अत्र में पित्त नहीं पहुँच पाता, तब सड़ाव अधिक होता है, और विषा दुर्गंधित और लसदार आती है, क्योंकि स्नेह कच्चा निकल रहा है। दूसरी वस्तु है क्लोम। यह वह गाँठ है, जहाँ प्यास लगा काती है। इसकी शकल पित्तोंल-जैसी है। यह पेट में पीछे की ओर लगी रहती है। इसमें भी एक प्रकार का पाचक रस बनता है, जिसे क्लोम-रस कहते हैं। यह बिलकुल साफ, पतला, खारा रस होता है। इसका काम भोजन में से भिन्न मूल अवयवों का विश्लेषण करना है। यह जुदात्रोंय रस और क्लोम से मिलकर अपना काम करता है। बल्कि जुदात्र के रस में कुछ ऐसी विशेषता है कि इसके मिलने से क्लोम के रस का बल बहुत बढ़ जाता है।

अन्य है उग विश्वकर्मा कारीगर को, जिसने यह शरीर रूपी गोरख-धंवा बनाया है।

भोजन पचने में कितनी देर लगती है ?

इसका परिमाण भिन्न-भिन्न खाद्य का भिन्न-भिन्न है। कोई भोजन देर से पचता है, कोई जल्दी। साधारणतया इस प्रकार है—

आमाशय में ४ से ५ घंटे तक ठहरता है।

जुदात्र में ४ से ५ ” ”

ऊर्ध्वगत वृहदत्र में ० से ३ ” ”

अधोगामी में ० से ३ ” ”

मलाशय में ५ से ६ ” ”

इस प्रकार साधारणतया भोजन को पचने में कोई १८ घंटे या १६ घंटे लगते हैं।

विष्ठा

सार-रहित पदार्थ जब मलाशय में पहुँच जाता है, तब दस्त की हाजत मालूम होती है। मल-द्वार पर एक मास का टुकड़ा अटका रहता है, जो बिना इच्छा मल का बाहर नहीं निकलने देता।

दस्त जाती बार हम गहरी साँस लेते हैं, जिससे छाती और पेट के मास के पुट्टे सिकुडकर पेट की ओर उतरते हैं, इसमें पेट सिकुडकर अंत्र पर दबाव डालता है। बृहद्वत्र के अंतिम भाग में एकदम दबाव पड़ता है और द्वाग की मांस-पेशी हट जाती है और मल बाहर निकल जाता है।

विष्ठा में क्या होता है

भोजन की सब वस्तुएँ शरीर में नहा पचती। अतएव जो रह जाती है, वे सब मल द्वारा निकल जाती हैं। उसमें ये पदार्थ हैं—जल, भोजन का कच्चा अण, शाको के डठल या रेणे, फलों के छिलके, बीज, गुठलियाँ, मिर्चों के बीज और कई प्रकार के लवण।

इनके सिवा कई प्रकार की खट्टी सड़ाई जो रोगी-शरीर में हो जाती है। अनेक प्रकार के बारीक-बारीक कीड़े, अंत्र-मार्ग के गिरे हुए छिछड़े। पाचक रसों के कुछ फालतू भाग।

मल दुर्गन्धित क्यों होता है

भोजन चाहे जितना सुगन्धित खाया जाय, मल दुर्गन्धित होता है। इसका कारण यह है कि दोनों अंत्रों में तरह-तरह के सूक्ष्म जंतुओं की बड़ी भारी बस्ती है, जो वही के बच्चे-बुच्चे भोजन पर निर्वाह करते हैं। ये कई प्रकार के विष उत्पन्न करते हैं, जो दुर्गन्धित होते हैं। जिन मनुष्यों को कब्ज और अजीर्ण रहता है, उनकी अंत्र में सड़ाव भी अधिक होता है। जिससे कई तरह की गैसें बन जाती हैं और मल-द्वार में शब्द करके निकला करती हैं। जब इनकी मात्रा बढ़ जाती है, तब इनका प्रभाव रक्त पर भी होता है और अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

आपको यह देखकर आश्चर्य होता होगा। अनेक साधु-सज्जन पुरुष जो ब्रह्मचारी और पवित्र हो, उनके मुख निस्तेज होने हैं, किंतु अनेक दुराचारी, व्यभिचारी सुख पड़े रहते हैं। इसका कारण कब्ज है, जिन्हें कब्ज का रोग है, उनके रक्त में उपर्युक्त विष फैल गया है। वह मैला, पीला, पतला और जहरीला हो गया है। और ब्रह्मचर्य का कोई भी प्रभाव मुख पर नहीं जमने देता। इसलिये कब्ज से बचो। भटपट दस्त जाने की आदत डालो। यह दोष अल्पायु भी करनेवाला है।

प्रकरण ५

गुर्दे (सूत्र-यंत्र)

कार्य

आपने देखा होगा कि भाफ का एंजिन कोयले जलाकर चलाया जाता है। शरीर में पलने में जो रास्य व्यक्त होती है, वह साफ़ कर्ना भी उतनी ही आवश्यक है, जितना कि कोयले को जलाना।

ठीक शरीर भी इसी प्रकार का एक एंजिन है और वह खाने और पीने से पृष्ठ लेकर चलता है। पर जल और रास्य द्रव्यों में जो फ़ुजले का भाग है, वह शरीर में रह जाय, तो शरीर का नारा ही हो जाय।

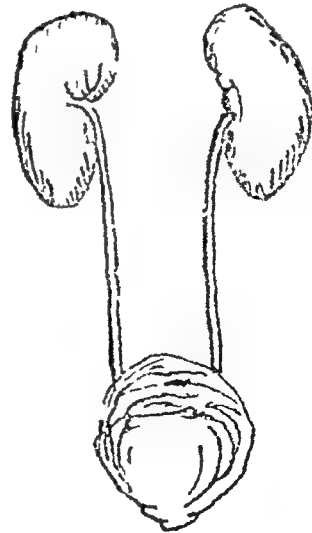
हमने बताया है कि विषाक्त वस्तु को पसीने और श्वास के साथ किस प्रकार फेंकते और ख़्वा निकालती है। अब हम गुर्दों का वर्णन करते हैं, जो इसी प्रकार की द्रुमन्त्य सेवा शरीर की करते हैं।

आकृति

ये दो होते हैं, और इनका आकार बड़े सेम के बीन की भांति होता है। यह कमर के भीतर गीढ़ की हड्डी के अंत में दोनों तरफ़ लगे हुए हैं। हमें एक गुर्दे के पीछे बाग़्दची पसली लगी हुई है। इनका रंग गुलाबी, लंबाई ४ इंच, चौड़ाई २½ इंच और मोटाई १½ इंच है। पुरुष के गुर्दे का वजन प्रायः ४ ग्राम तथा स्त्री के गुर्दे का वजन कुछ कम होता है।

गुर्दे

गुर्दा



सूत्र-वस्ती

क्रिया

ये सूत्र उत्पादक यंत्र हैं। ये हम कोणल से बने होते हैं कि रक्त का दूषित जलीय अंश छन-छनकर इनमें संचित होता रहता है और फिर सूत्राणय में जाता है। जब सूत्राणय सूत्र से परिपूर्ण हो जाता है, तभी सूत्र की हाजत होती है। सूत्राणय का गुर्दों से एक नली के द्वारा संबंध है।

गुर्दे और सूत्र-वस्ती

गुर्द रक्त की शुद्धि किस भाँति करते हैं ?

वृहत् धमनी की दो शाखाओं द्वारा रक्त वे नौ गुर्दों में पहुँचता है। भीतर इन धमनियों की छोटी-छोटी बहुत-सी शाखाएँ हो जाती हैं। एक-एक शाखा प्रत्येक नली के फूले हुए भाग में जाती है, इसी से रक्त केंजिका के मुँह में पहुँचता है। केंजिका की दीवारों में से कुछ जलीय अंग रक्त में से चकर नली की दीवारों में से होकर उसके भीतर पहुँच जाता है। नली का फूला हुआ मिग छत्रों का काम देना है। यह जीवित छत्रा उस जलीय अंग को विलकुल छान देता है।

रक्त में पोषक पदार्थ और शर्करा मिली होती है, यह हम बता चुके हैं। पर ये द्रव्य स्वस्थ शरीर में इस छत्रों में छनकर मूत्र में नहीं आ सकते, सिर्फ रक्त का नमक तो उसमें घुला रहता है। नली की मोटी-मोटी नयें उस लसीका में से यूरिया, यूरिक अम्ल आदि पदार्थों को मेलें खींच लेते हैं। और फिर उसे नली में पहुँचा देते हैं। और वहाँ वे सब दूषित द्रव्य उस जल में मिल जाते हैं। यह जल फिर पहली नलियों में बहता हुआ बड़ी-बड़ी नलियों में पहुँचता है, जो किनारों में रहती हैं। वहाँ के शिखरों के छिद्रों में से निकलकर यह तरल मूत्र-प्रणाली के प्रारम्भिक चौड़े भाग में पहुँचता है। यही तरल वास्तव में मूत्र है।

मूत्र-प्रणालियाँ दो हैं। प्रत्येक के भीतरी छत्रों पर ग्लैन्सिक झिल्ली लगी होती है। प्रत्येक नली की लंबाई १० से १२ इंच तक होती है। मूत्र-प्रणाली के दो सिरे हैं। ऊपर का भाग वृक्क से जुड़ा रहता है। इसी मूत्र-प्रणाली में पथरी रोग होता है।

इन मूत्र-प्रणालियों द्वारा मूत्र गुर्दों से मूत्राशय में आता है, मूत्राशय वस्ति-गृह में विटप-संधि के पीछे रहता है। पुरुषों के शरीर में उससे विलकुल मिले हुए ठीक पीछे दो शुक्राशय रहते हैं। और इनके पीछे वृहत् अंत्र का अंतिम भाग या मलाशय रहता है। स्त्रियों के मूत्राशय के पीछे गर्भाशय और गर्भाशय के पीछे मलाशय रहता है।

मूत्राशय का आकार कुछ तिकोना-सा है। जब वह मूत्र से खूब भर जाता है, तो गोलाकार हो जाता है। वस्ति-गृह से ऊपर को निकलकर उदर की अगली दीवार के पीछे आ लगता है।

इसके सबसे निचले भाग में एक नली है, वही मूत्र-मार्ग है। जवान पुरुष की यह नली लंबाई में ७-८ इंच होती है। इसके प्रारम्भ में प्रायः १ इंच भाग के चारों ओर एक ग्रंथि रहती है। उसी में होकर यह मूत्र-मार्ग जाता है। स्त्रियों के मूत्र-मार्ग की लंबाई केवल १ १/२ इंच होती है। यह नली योनि की अगली दीवार से जुड़ी होती है। इसका छिद्र योनि के छिद्र से भिन्न होता है। मूत्र-मार्ग का जहाँ प्रारम्भ है, वहाँ की दीवार का मांस सिकुड़कर मूत्र-मार्ग को बंद रखता है। जब मूत्र त्यागना चाहते हैं, तब वह ढीला पड़ जाता है, और रास्ता खुल जाता है। किसी-किसी रोग में जब यह द्वार बंद नहीं हो सकता, तो मूत्र सदा टपकता रहता है।

मूत्र का परिमाण

सारे दिन-रात में एक बलवान मनुष्य आधा सेर से १३ सेर तक मूत्र निकालता है। इसमें २३ छटाक जल और १ छटाक रासायनिक पदार्थ होते हैं। जब वह बीरोग है, यथेष्ट पानी पीता है, तो मूत्र का रंग हल्का पीला होगा। और जल के समान साफ होगा। पर यदि वह लाल या भूरा हो, तो यह अवश्य कम जल पीने का चिह्न है। शीतकाल में पर्योना कम आने से मूत्र का परिमाण बढ़ जाता है। ग्रीष्म काल में पर्योना आने से कम हो जाता है।

ज्वर चढ़ने की दशा में गुदों का काम बढ़ जाता है। इसलिये रोगी को उचित है कि यथेष्ट जल पीवे। इसमें पर्योना और पेशाब यथेष्ट होगा।

जराव, तबाह, गर्म मगाला, सालन, अदरक आदि पदार्थ गुदों के लिये हानिकार हैं, इसलिये इन्हें कम खाये। रक्त में से किसी भी विजातीय वस्तु को बाहर कर देना गुदों का काम है। इसलिये गुदों में कोई द्रव्य न उत्पन्न होने दे।

प्रकरण ६

प्लीहा (तिल्ली) और यकृत (जिगर)

वजन और आकार

प्लीहा एक बड़ा यंत्र है। यह पेट में बाईं तरफ है। उसके दाहने पाकाशय है। इसका आकार पिष्टकाकार, रंग गहरा बैंगनी है। आकार निरन्तर एक-सा नहीं रहता। रक्त की कमी-बढ़ती में आकार भी घटता-बढ़ता रहता है। माध्यमण्डल इसकी लंबाई ५ इंच, चौड़ाई ३-४ इंच और मोटाई १½ इंच तथा वजन ६-७ ग्राम होगा। वृद्धावस्था में इसका आकार और वजन कम हो जाता है। मलेरिया में यह कई पौंड तक बढ़ जाता है। इसमें रक्त के सफेद और लाल कण बनते हैं।

यकृत

यकृत एक गोंददार यंत्र है। यह शरीर के सब यंत्रों में बड़ा है। और यह दाहने उदर का अधिकांश ढके हुए है। इसका ऊर्ध्वप्रदेश न्युञ्जाकार, नीचे के प्रदेश में पाकाशय, अनुग्रन्थ में अन्न-मूल, अत्राण और दक्षिण मूत्र-पिण्ड के ऊपर स्थित है।

यकृत १०-१२ इंच चौड़ा होता है। इसका जो अग्र सयमें मोटा है, उसका परिमाण २½ से ३½ इंच तक है। और वजन ३-४ पौंड होगा। यकृत दो असम खंडों में विभक्त है। इन दो अंगों को वाम और दक्षिण खंड कहते हैं। ये दोनों खंड परस्पर अवच्छिन्न भाव से संबद्ध हैं। इसके सामने और पीछे एक छेद है। पित्त का निकालना ही यकृत का काम है। इसमें पित्त के परिपाक-कार्य में सहायता मिलती है।

पित्त यकृत से उत्पन्न होकर यंत्र में जाता है और जब परिपाक-कार्य बढ़ जाता है, तब वहाँ से पित्त-क्रोम में जाता और वहाँ से ज़रूरत होने पर निकल आता है। पित्त में मिलकर क्रोम रस अपनी सब क्रियाओं में प्रचल हो जाता है। पित्त के ही कारण क्रोम रस की चर्बी को पृथक् करने की शक्ति अधिक बढ़ जाती है।

वास्तव में चर्बी को पचाने और शरीर में मिलाने के लिये पित्त बहुत आवश्यक चीज़ है। यदि पित्त कम बने अथवा किसी कारण-वश अन्न में न पहुँचे, तो चर्बी बहुत कम पचती है और उसका अधिक भाग विषा में चला जाता है।

अम्ल प्रति क्रियावाले आहार-रस की अम्लता जागीय पित्त और क्रोम रस के जाग के कारण जाती रहती है। अन्न आहार-रस जागीय हो जाता है, और क्रोम रस का प्रभाव जागीय बोलों पर अच्छी तरह होता है।

पित्त-कोष असमरुद्ध के फल की भाँति यकृत के नीचे लगा हुआ है। यह सामने और पीछे लिम्बा रक्खा है, तथा इसका चौड़ा अंग सामने—नीचे और दाहिनी ओर है। तथा सकीर्ण अंश अर्धांश ग्रीवा नीचेवाली नली में मिल गई है। इसकी लम्बाई ३-४ इंच और चौड़ाई १½ इंच है। इसमें प्रायः २½ पाउण्ड पित्त तैयार रहता है।

उपवास के समय को छोड़कर निरन्तर यकृत में पित्त निकलता रहता है। दिन-रात में इतना पित्त निरलता है, जितना यकृत का वजन है। पित्त-कोष में पथरी पैदा होने से यदि पित्त न देने, तो शक्त मूल जाता तथा पादुरोग हो जाता है।

पित्त का प्रधान कार्य शक्त पचाना है। यह हम अन्न-परिपाक के प्रकरण में कहेंगे।

इसने सिवा अन्य कार्य इस प्रकार है—

१—पित्त बनाना।

•—रक्त में अधिक शर्करा जाने देने से रोकना। यह काम वह शर्कराजन बनाकर करता है। यह शर्कराजन यकृत की सेलों में संचित रहती है, जब आवश्यकता होती है, तब फिर शर्करा भी इन्हीं से वन जाती है। इस प्रकार एक तौर से यकृत शर्करा के आश्रय-व्यय का हिसाब-माता भी रखता है।

२—मूत्र में जो यूरिया या यूरिक एसिड निकलने है, वे भी यकृत में बनते हैं।

क़ोम

यह ग्रंथि उदर की पिछली दीवार से लगी रहती है। इसकी आकृति पिल्लौल के समान है। इसका दाहना भाग मोटा होता है तथा सिर कहलाता है। बायाँ भाग पतला होता है और पुच्छ कहलाता है। सिर और पुच्छ के बीच का भाग शरीर है। सिर पक्षाणय के घेरे में रहता है और पुच्छ का सिंग प्रीहा में मिला रहता है। क़ोम के सामने अनुप्रस्थ वृहत् अंत्र और आमाशय रहते हैं। इस ग्रंथि का भार ६० से १०० मासे तक होता है और लम्बाई ५ से ६ इंच तक।

इसमें जो पाचक रस बनता है, उसे क़ोम रस कहते हैं। यह पतला, म्वच्छ, चारीय द्रव है। यह रस चुट्टाव्रीय रस और पित्त से मिलकर अपनी क्रिया और भी प्रबलता से करता है।

प्रकरण ७

मस्तिष्क

एक हड्डी के मजबूत ढाँचे में, जिसे खोपड़ी कहते हैं, यह अद्भुत वस्तु खूब सुरक्षित रखी हुई है। इसकी आकृति ठीक अखरोट के गूदे की भाँति है। इसके चार विभाग हैं —

- (१) बृहत् मस्तिष्क ।
- (२) बुद्ध मस्तिष्क ।
- (३) सीता या सफेद रंग की रस्ती ।

(४) मातृका मूलाधार ।

इसके सिवा इसमें ३ फिल्ली है, जिनमें यह चारों तरफ घाच्छादित रहता है ।

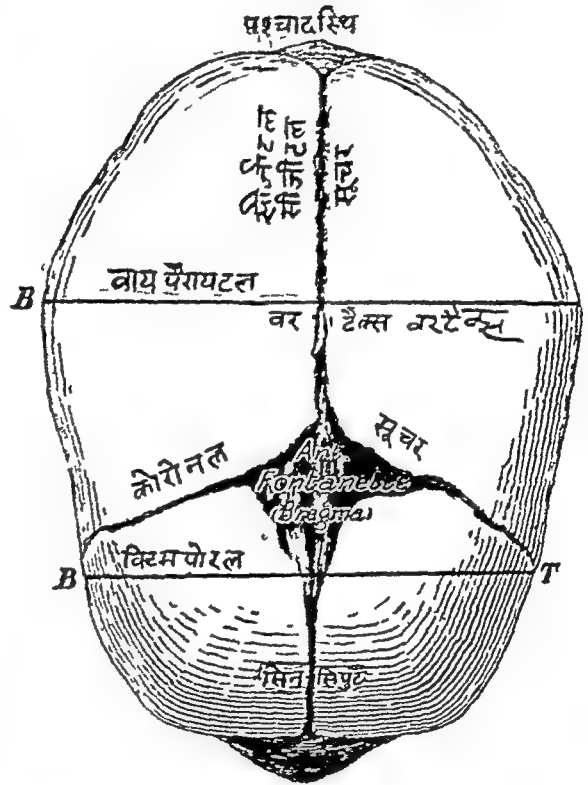
वजन

पूरी आयु के आदमी का मस्तिष्क प्रायः डेढ़ सेर वजन का होता है। मनुष्य का मस्तिष्क हाथी और हेल मछली-जैसे विगल जीवों की अपेक्षा भी वजनी होता है। पुरुष की अपेक्षा स्त्री का मस्तिष्क $2\frac{1}{2}$ छटाक कम वजन का होता है।

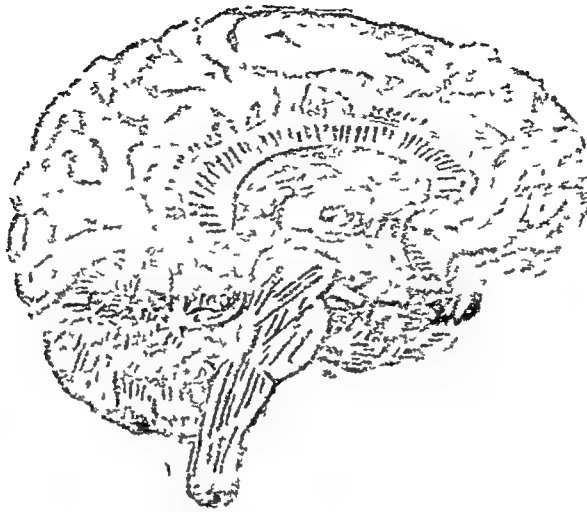
इसके चार भागों में बृहत् मस्तिष्क ही सबसे बड़ा है। इसका वजन ४३ से ५३ औंस तक है। यह खोपड़ी के ऊपरी अंग में रहता है। यह रसायुमय पिंड पदार्थ अंडे की भाँति होता है।

फिल्ली और स्नायु

पीठ का बॉस या मेरु-रज्जु, जिसका हम पीछे जिक्र कर आए हैं, जिन तीन फिलियों से घिरा है, वह फिल्ली अनेक अंशों में मस्तिष्क की फिल्ली से मिली है। मेरु-मज्जा में ३१ युग्म



खोपड़ी का ऊपरी पृष्ठ



बृहत्समिष्क

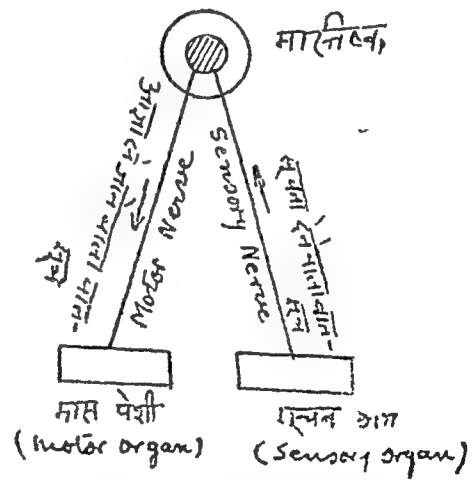
अनुसमिष्क

मुष्मकाड

मस्तिष्क

स्नायु निकली है। यह जिस-जिस कशेरुका के पास है, उस कशेरुका का वही-वही नाम है।

हम पीछे स्नायु के प्रकरण में बता चुके हैं कि स्नायु किस प्रकार तारवर्ती की भाँति फैले हुए हैं। मस्तिष्क में केवल भिन्न-भिन्न भागों में संदेश ही नहीं आता, वह आज्ञाएँ भी बाहर भेजता है। हमी से स्नायु में गति उत्पन्न होती है। यही सब दृष्टियों को आज्ञा देता है कि वे क्या करें। यदि किसी अंग में मस्तिष्क के ये तार फट जायें, तो वह अंग शून्य हो जायगा। प्रायः मदिरा पीने से तथा गर्मी की बीमारी में अंगों को नष्ट होता है।



मस्तिष्क की कार्य-प्रणाली

मुष्मका और पिगला नाडी-मंडल

मस्तिष्क व मस्तिष्क से चलता है। हमकी ललाटे पुरुषों में १८ इंच और स्त्रियों में उससे १० इंच कम होती है। इसका वजन १/२ पाउंड समझिए। इसका रंग बाहर से सफेद होता है और भीतर से सफेद होता है। मस्तिष्क की भाँति हम पर भी झिल्ली के तीन आवरण हैं। मुष्मका व नाडियों के ३१ जोड़े होते हैं। प्रत्येक नाडी मुष्मका में दो भागों द्वारा जुड़ी रहती है। प्रत्येक नाडी का एक भाग पिगला नाडी-मंडल से संयोजित रहता है।

ग्रीवा, वक्ष और उदर में पृष्ठ-वंश के सामने या उसके इधर-उधर दो डोरियाँ-सी पड़ी रहती हैं। प्रत्येक डोरी में थोड़ी-थोड़ी दूर पर छोटे या बड़े गाँठों-जैसे उभार होते हैं, जिनके कारण वह डोरी माला के समान दीख पड़ती है। ये उभार माला के दाने हैं। इन्हें नाडी-नाड कहते हैं। ये कुछ पिंगल वर्ण की होती हैं। इन्हीं गट-शृङ्खला से जो नाडियाँ अन्न-मार्ग को या अन्न-मार्ग-संबंधी ग्रंथियों को जाती हैं, इडा नाडियाँ कहाती हैं।

ये गट सौपुम्न नाडियों से नाडी सूत्रों द्वारा संबंध रखती हैं। गंडे परस्पर भी एक दूसरे से तारों द्वारा संबंधित हैं। इन गटों और तारों से जाल बन गए हैं। शरीर में तीन बड़े पिंगल-नाडी-जाल हैं। एक वक्ष में, जिसमें से निकली हुई नाडियाँ फुफ्फुस, हृदय, महाधमनी को जाती हैं, दूसरा उदर के ऊपर के भाग में। इसकी शाखाएँ आमाशय, अन्न, यकृत, क्लोम, महाधमनी इत्यादि को जाती हैं। तीसरा उदर के नीचे के भाग में, जो वन्ति-गह्वर के अंगो—मूत्राशय, गर्भाशय आदि की ओर जाती है।

ये मास्तिष्क सौपुम्न तार जो पिंगल नाडी के मंडल से होकर जाते हैं, सब गति-संबंधी हैं। शेष वेदना वाहक।

ये सब तार विजली के तार के समान काम करते हैं। मस्तिष्क इन्हीं के द्वारा सब शरीर पर राज्य करता है। ये गति की दृष्टि से दो प्रकार के हैं। एक केंद्रव्यागी जो मस्तिष्क से आरंभ होकर और अंगों को जाते हैं। दूसरे केंद्रगामी जो और अंगों से आरंभ होकर मस्तिष्क और सुषुम्ना को जाते हैं। केंद्रव्यागी तारों द्वारा तो मस्तिष्क अंगों का संचालन करता है। यदि हम हाथ उठाना होगा, तो मस्तिष्क हाथ की पेशियों को इन्द्रिय द्वारा सवाद भेजेगा। केंद्रगामी तारों द्वारा विविध सूचनाएँ मस्तिष्क तक पहुँचती हैं। यदि आपके पैर में काँटा चुभेगा, तो यह सूचना ये ही तार आपको देंगे। योग-शास्त्र में इन्हीं तारों का गभीर महत्त्व है।

मस्तिष्क की रक्षा

मस्तिष्क की दशा स्वस्थ रहे, इसके लिये संपूर्ण शरीर को पुष्ट और शक्तिमान होना आवश्यक है। उत्तम भोजन, शुद्ध वायु, नींद और शारीरिक तथा मानसिक व्यायाम का यथोचित अभ्यास करने से यह यंत्र ठीक दशा में रहता है।

मन का भाव मस्तिष्क को अच्छी दशा में रख सकता है। क्योंकि जब मन में संकोच या लजा होती है, तो ज्ञान-तंतु रक्त की नलियों को त्वचा में टीला करा देते हैं। और इससे चेहरे की त्वचा लाल पड़ जाती है। घबराहट में हृदय जल्दी-जल्दी धड़कने लगता है। भयभीत होने से शरीर गर्म न होने पर भी पसीना निकलने लगता है। इसी प्रकार अकस्मात् घटना का आघात मस्तिष्क को अचेतन भी बना देता है। अति क्रोध और शोक में भ्रूख ही नहीं लगती। चित्त प्रसन्न होने पर भ्रूख भी लगती है, और शरीर के प्रत्येक भाग उत्तमता से अपना-अपना नियत कार्य करते रहते हैं। इससे हम जान सकते हैं कि मन का मस्तिष्क पर कैसा प्रभाव है। बुरे विचारों के निरंतर मन में रहने से बहुधा मनुष्य पागल हो जाते हैं।

मनुष्य के लिये मस्तिष्क ईश्वर की प्रत्यक्ष देन है। वचन में अच्छे विचारों का अभ्यास करने से मस्तिष्क शुद्ध रहता है।

मन

मन क्या है, इस विषय में बड़े-बड़े लोगों के भिन्न-भिन्न विचार हैं। पर वही एक वस्तु है, जिसका शरीर पर व्यापक अधिकार है और उसका अधिष्ठान मस्तिष्क है। कोई-कोई अंत-हर्षण ही ही मन कहते और उसका अधिष्ठान हृदय को मानते हैं।

जो कुछ भी हो। मन एक गुप्त शक्ति-पूर्ण शक्ति-केंद्र है। मनुष्य की उन्नति, अवनति, सुख-दुःख, मंगल, अमंगल का कारण मन है। मन की यह गुप्त शक्ति ही विचार या संस्कार के द्वारा बुद्धि का प्रतीन करती और शरीर को प्रेरणा करती है। परंतु यदि हमारा मन दृढ़ है, तो उसमें सर्वत्र उत्तम विचारों का प्रभाव होगा। यदि वह दुर्बल है, तो खराब विचार आते रहेंगे।

यह बात भी विचारने के योग्य है कि मानसिक विचारों के कारण भी शरीर रोगी हो जाता है। चिंता, भय, क्रोध, लोभ, चोभ, वेदना, शोक, क्रोध आदि से प्रमेह, मदाग्नि, कामला, रक्त की रसा, चर्म-रोग, मृगी, उन्माद आदि रोग हो जाते हैं। वेद में इसीलिये मन को सदा शुभ मन्त्रपत्राला होने की प्रार्थना की है।

माना में भी श्रीकृष्ण ने मन को दुर्निग्रह कहा है। हम मन के सबंध में आगे मनोविज्ञान-नामक प्रकरण में कुछ लिखेंगे।

प्रकरण ८

नेत्र और कान

नेत्र एक महत्वपूर्ण अवयव है। यह अवयव सबसे नाजुक भी है। प्रत्येक वस्तु की तस्वीर मस्तिष्क में खींचना इसका काम है। उनमें थोड़े भी आघात से अपकार हो सकता है। इसलिये वे खोपटी के सामने के दो गड्ढों में, भौं और पलकों के द्वारा, सुरक्षित हैं। इनकी बनावट भी पर-मेस्वर की कारीगरी का एक नमूना समझना चाहिए। ये नेत्र हड्डी की बनी हुई एक कोठरी में ऐसी सावधानी से रखे गए हैं कि सम्मुख भाग को छोड़ और किसी भी ओर से उन पर कोई आघात नहीं हो सकता। सामने पलक है, जो तत्काल उनकी रक्षा करने को समुद्यत है। माथे के पसीने को भौं के बाल और धूल-मिट्टी को पलकों के बाल आँखों तक नहीं पहुँचने देते।

आँखों की बनावट बिल्कुल फोटो खींचने के एक केमरे के समान है। केमरा एक अंधेरी कोठरी है, इसमें एक ओर एक छेद रहता है, जिसमें एक शीशा लगा रहता है। दूसरी ओर काँच का एक ममाला लगा हुआ तटता रहता है। उमी पर प्रकाश की किरणों का प्रतिबिम्ब, जो ताल में होकर आता है, पड़ता है। ताल के सामने ऐसा बड़बस्त होता है कि प्रकाश को यथेच्छ कम-अधिक किया जा सकता है। कोठरी को भी यथेच्छ छोटा-बड़ा किया जा सकता है। यही केमरे की रच्युल बनावट है।

अब आँख की बनावट से इसका मुकाबला कीजिए। केमरे की भाँति उसमें भी एक अंधेरी कोठरी है, जिसके आगे के भाग में एक ताल लगा है। यह कोठरी गोल है, चाँकोर नहीं। यह कोठरी केमरे की भाँति छोटी-बड़ी नहीं की जा सकती, पर इस काम के लिये आँख के ताल का मोटाई को छोटा-बड़ा किया जा सकता है। प्रकाश को कम-अधिक प्रवेश करने देने के लिये ताल के सामने एक पर्दा लगा रहता है, जिसमें छेद होता है। यह छेद चाहे जब छोटा-बड़ा किया जा सकता है। प्रकाश को बिल्कुल रोकने के लिये दो पलक होते हैं। केमरे के प्लेट के स्थान पर आँख के पीछे की ओर एक सावेदनिक झिल्ली होती है, इसी पर वस्तुओं का प्रतिबिम्ब पड़ता है।

आँख की बनावट

यदि हम दो गोले लें। एक छोटा और एक बड़ा। और दोनों के दो-दो टुकड़े कर लें। एक छोटा और एक बड़ा। अब बड़े गोले के बड़े टुकड़े से छोटे गोले का छोटा टुकड़ा जोड़ दें, तो आँख की आकृति ठीक ठीक बन गई समझिए। आँख का अगला १/२ भाग छोटे गोले के छोटे भाग के बराबर और पिछला १/२ भाग बड़े गोले के बराबर है। अगला भाग स्वच्छ पार-

दर्शी है और पिछला भाग मजबूत है। पिछला भाग केरों की पीछी नेटरी है समान है। और अगला भाग उमकी दूर है, जिसमें तीन प्रभाग भीतर प्रग्न करता है। यह प्रग्न का गोला तीन तलों से बना हुआ है। नाते तलों या पटलों में एक प्रग्न-प्रग्न है। प्रग्न प्रग्न पटल मज्जेद है। बीच का काला। और भीतर का नीला-गहरा। प्रग्न के गारे के पिछले हिस्से में तीनो पटल मिल रहते हैं।

आँख का अगला भाग लाला या नीला शीतला है, पर यह प्रग्न पीछे प्रग्न में बुरा नहीं है। वह एक कौच-जैसी स्क्वैच चीज़ में से चमकती हुई प्रग्न होती है। यह प्रग्न प्रग्न मज्जेद पटल है, जो आँख के प्रग्न के हिस्से में आकर रात्र की भाँति प्रग्न प्रग्न में गता है।

इस स्क्वैच पटल के भीतर जो काला या नीला पटल प्रग्न होता है, वह मज्जेद पटल या अगला भाग है। इसके बीचोंबीच एक गाँव छेद है, जो पीछे और मज्जेद रहता है। यहाँ छेद पुतली या तारा कहलाता है। प्रग्न के पिछले भाग में यह पटल भी पहले से मिल जाता है। जिस पटल में यह छेद है, उसे उपतारा कहते हैं।

नीमरा पटल जो भीतरी है, वह आगे आकर अत्यंत पतला हो गया है, जो तारे के पीछे मिल्ली की भाँति चिपका हुआ है। उपतारा के पीछे आँख का ताल रहता है, जिसका काम वही है, जो केमरे के ताल या लेंस का है। यह वृद्धावस्था में धुँसला हो जाता है। इसी को मोतियाबिंद कहते हैं। जिस प्रकार धुँसले जीने में प्रतिविम्ब साफ नहीं दीयता, उसी प्रकार ताल धुँसला हो जाने पर मनुष्यों को भी कम दीयने लगता है। यह ताल मसूर के दाने की आकृति का होता है। और इसका वजन दो रत्ती के लगभग होता है। इसके ऊपर एक गिलाफ चढ़ा रहता है। और वह एक वजन से उपतारा-मंडल में बैठा रहता है। ताल के पीछे आँख का रज कोष्ठ है। इसमें एक गाढ़ा कुछ लमदार स्क्वैच अर्ध-गोल द्रव्य भरा रहता है, जो विल्लोर के समान है। इसका काम आँख की आकृति को ठीक रहना है।

आँख के तीनो पटल बहुत बारीक रेशों से बनाए गए हैं, और इस अंग में बड़ी कारीगरी विद्यता ने स्पर्श की है। दृष्टि-नाटी जिसमें लगभग ५ लाख कारीब तार होते हैं, आँख के पिछले भाग में होकर कपाल के भीतर पहुँचती हैं। और बृहत्सन्निष्क के पिछले खण्ड में, जहाँ दृष्टि-केन्द्र है, उनका अंत होता है।

देखना

हमारी आँख से २० फुट या इससे अधिक दूरी पर की चीज़ें साफ-साफ दिखाई दे जाती हैं। इस दूरी के लिये ताल को घटना-बढ़ना नहीं पड़ता। परंतु नज़दीकी की चीज़ों को देखने के लिये तालों के परवर्ती उपतारा-मंडल को मज्जेदना पड़ता है।

कुछ लोगो की दृष्टि ऐसी होती है कि २० फुट से अधिक दूर की वस्तु वे नहीं देख सकते। कुछ लोग दूर की वस्तु देख सकते हैं, पर निकट की नहीं देख सकते। आँख का यह दोष चश्मे से दूर हो जाता है। यदि चश्मा तत्काल ही न लगाया जाय, तो रोग बढ़ जाता है।

आँखें तभी तक अच्छा देख सकती हैं, जब तक कि उनके सब अवयव और माध्यम स्वच्छ हों। कनीनिका, जलीय द्रव्य, ताल और ताल के पीछे रहनेवाले द्रव्यों में से कोई भी अस्वच्छ हो, तो देखने में फर्क आ जायगा। इसलिये आँख-जैसी नायाब चीज को सावधानी से स्वच्छ रखो।

यदि आप विचार-पूर्वक किसी अंधे को देखें, तो आप अवश्य ही उस पर तरस खायेंगे। यह सूरज, यह धूप, यह सुंदर जगत् सब कुछ उसके लिये एक घोर अधिकार में डूबे हुए हैं। उसकी बराबर दुखी जगत् में कौन है? यदि आपको किसी ऐसे प्रदेश में छोड़ दिया जाय, जहाँ सदैव ही अमावस की अधियारी छा रही हो और कभी जीते-जी उसका प्रभात न हो, तो आप क्या सोचेंगे? और अपने दुर्भाग्य को क्या कहेंगे? फिर वे अंधे, जिन्हें अपनी जीविका भी उपार्जन करना पड़ता है, कैसे दुःख में हैं।

नेत्रों की रक्षा

इसलिये बचपन से ही नेत्रों की रक्षा करनी चाहिए। छोटे बालक के नेत्रों की यत्न-पूर्वक रक्षा करना उचित है। उत्पन्न होते ही बौगिक एसिड से उसकी आँख बोटो। जैसा कि हमने प्रसव के प्रकरण में कहा है। जब बच्चा सोता हो, तो उसे मच्छरदानी से ढक दो, ताकि मक्खियाँ उसकी आँख पर न बैठने पावें और उसे रोगी न करने पावे। गर्मी की ऋतु में जहाँ देखो, बच्चों की आँख आई ढीखती हैं और वे उसी दशा में गदगी आँखों में भरे खेलते फिरा करते हैं। मक्खियाँ उन पर बैठकर गदगी को खायी करती हैं और कुछ टाँगो में लगाकर अच्छे बच्चों की आँखों पर जा बैठती हैं, और उनकी आँखें भी दुखने लगती हैं। इस प्रकार एक बच्चे की दुखती हुई आँखों में २० से १०० बच्चों की आँखें दुखने लगती हैं।

बच्चों के पढ़ने के स्थान पर प्रकाश काफी होना चाहिए, और उनके बैठने की कुर्सियाँ इतनी नीची हों कि उनके पैर बरती पर टिक जायँ, उनकी मेज़ें भी नीची होनी चाहिए। वे इस तरह गंभीर हों कि जब बच्चा उन पर पुरतक रखकर पड़े, तो वह नेत्रों से एक फुट की दूरी पर हो। पुस्तकों के अक्षर भी बड़े और साफ होने चाहिए। खसरा, माता, लाल ज्वर इनमें अच्छा होने पर बच्चे को कई सप्ताह तक न पढ़ने देना चाहिए। इससे नेत्रों की हानि होने की संभावना है।

दुःख है कि नेत्रों की सफाई की ओर माताएँ कुछ भी ध्यान नहीं देती। बहुत-सी माताएँ सर्दी के दिनों में बच्चों का मुँह इसलिये नहीं बोंती कि उन्हें सर्दी लग जायगी। बहुत-सी माताएँ नज़र से बचाने को बालक को स्वच्छ नहीं रखती।

जब नेत्रों में कुछ पड़ जाता है, तो बहुधा लोग उँगली या मैले वस्त्र से उसे पोछते हैं। इससे आँखों में रोग फैलता है। क्योंकि उँगली में बहुधा अनेक जाति के रोगी जंतु लगे रहते हैं। फल यह होता है कि आँखों में रोग लग जाता है। प्रातः काल आँखों से बहुत-सा मवाद लम जाता है। इस कारण वदपि नेत्रों को मैले रुमाल या हाथों से न पोछो। यदि

घाँख में मैल या धूल का कण गिर जाय, तो कुछ नुद वोमिक एग्जिट के डालकर स्वच्छ कर लो, या स्वच्छ पानी में धो डालो ।

नवाकू और शराब घाँखों के लिये अत्यधिक हानि पहुँचाने में । प्रायः नवाकू पीनेवाले की घाँखें पीली और शराब पीनेवाले की लाल रहती हैं । इन्हें ठीक-ठीक दिगाई भी नहीं देता है ।

नेत्रों की ज्योति कायम रखने के लिये नीचे-लिखे नियम काम में लो —

१—जहाँ काफी प्रकाश न पड़े, वहाँ पढ़ने को मत बैठो । चार्गीक काम भी न करो ।

२—पढ़ते समय रोगनी पीछ पीछे रखो ।

३—जब देर तक पढ़ो या ज्यादा गोर का काम करो, तो कुछ समय तक आँखों को बीच-बीच में बंद कर लो, या खिटकी और हरियाली की आर कुछ समय देखने रहो ।

४—धूल आदि पड़ने पर उन्हें मलौ मत, बोरिक लोशन में या साफ जल में उन्हें धो दो ।

५—ताँलिया-साबुन चिलमची, मुँह पोछने के कपड़े न दूसरों के स्वयं काम में लो, न किमी को दो । स्वयंकर जिनकी आँखें आई हो, उनको ।

६—घुँसे में बचो । यह आँख का प्रबल शत्रु है । घर में थोड़े ही खर्च में रसाई-घर में चिमनियाँ बन सकती हैं, जो घर को धुँसे में सुरन्तित रखेंगी ।

७—यह सुर्मा बनाकर सदैव काम में लाने रहो । सुर्मा काला १ सेर, मैंगे की शाख ५ तोले, समदर-काग ५ तोले, छोटी इलायची के दाने १ तोला, कपूर २ तोले । पिपरमेड खुशक एक तोला नीम के पत्तों के रस में एक सप्ताह घोंटो, सूखने पर पिपरमेड और कपूर मिलाकर काम में लो ।

कान

कान के चित्र को देखकर आप जानेंगे कि कान के तीन विभाग हैं—एक वह विभाग, जो बाहर दीखता है । दूसरा वह, जो बाहरी छेद है । वह केवल बीच के कान में जाने का मार्ग है । तीसरे वह, जो भीतरी कान में गूँद जाने का मार्ग है । मध्य कान में एक नली है, जिसका एक सिरा गले में लगा है । यदि यह नली बंद हो जाय, तो मनुष्य बहरा हो जाय । जब किसी को सर्दी होनी है और नाक और गला बर्फ में भग होता है, तो गला और यह नली जो कान और गले में लगी है, फूल जाती और बंद हो जाती है । यही बहरापन का कारण है ।

जब कान और गले के मध्य की नली बिगड़ जाती है, तो श्रवण के भीतरी भाग में भी बिगाड़ हो जाता है । जब मध्य-श्रवण में सवाद होता है, तब श्रवण-पीड़ा होने लगती है । जब वह बंद जाना है, तो कान की भित्ति को दबाना और फिर छेद करके बाहर निकल आता है । इसका उपचार अन्यत्र वर्णित है ।

कान की बनावट

कान की बनावट रीप के समान है । इसमें बहुत-से उभार और दबाव है । कान के

नीचे का नरम भाग जिसे लौ कहते हैं, तंतुओं और चर्वी से बना है, गेप भाग तहणास्थियों से। इस बीच से जो गढ़ा भीतर को जाता है, वह कोई एक इंच लंबी नली है, जो भीतर हड्डी की बनी है। पर भीतर तक नली चर्म से मढ़ी हुई है, और उसमें बहुत-सी छोटी-छोटी गांठें हैं, इन्हीं में कान का मैल बनता है। यह नली टेढ़ी-मेढ़ी है, यदि कान की लौ को ऊपर और पीछे की ओर खींचकर देखो, तो लगभग भीतर तक सब कुछ देखा जा सकता है। जहाँ यह नली समाप्त होती है, वहाँ एक मफेद रंग का पर्दा लगा हुआ है। कान को सीक आदि से बुरे-बने तथा कनपटी पर तमाचा आदि लगाने से इस पट्टे के बहुधा फट जाने का अश्रेय रहता है। यह पर्दा तिगड़ा लगा हुआ है। इस पट्टे के पीछे मध्य कर्ण है। यह वास्तव में एक छोटी-सी कोठरी है, जो शर्यास्थ के भीतर रहती है। इसकी चौड़ाई $\frac{1}{2}$ इंच और लंबाई तथा उंचाई $\frac{1}{4}$ इंच से जरा अधिक है। इसकी भीतरी दीवार में दो छेद हैं—एक अट्टाकार, दूसरा गोल। यही पर वह छिद्र है, जहाँ से एक नली कठ तक जाती है।

आप यदि नाक के छेदों और मुँह को बंद करके फिर ग्रास बाहर निकालने की चेष्टा करें, तो आप देखेंगे कि कान में कुछ भर रहा है। यह वायु है, जो उम्मी नली द्वारा मध्य कर्ण में भर गई है। इससे बाढ़ भीतरी कान का भाग है। इसकी दनावट बड़ी पेचीदा है। इसकी सभी कारीगरी हड्डी से की गई है। इसकी आकृति कोकला जख के समान है। अनुमान है कि इसमें १० हजार के लगभग मेले लगी हुई हैं। इस स्थान की तली में बहुत-से छेद होते हैं, उनमें सूक्ष्म नलियाँ अस्थि-फलक तक जाती हैं। यहाँ नाटी-गड होते हैं, जो वास्तव में नाडी सेलों के सूक्ष्म समूह हैं। इन सेलों से दाँदों तार निकलते हैं। एक फलक के दोनों पत्रों के बीच होकर मुरग की ओर जाता है, दूसरा फलक से स्तम्भ की नली में पहुँचता है। ये तार केंद्रगामी और सावेदनिक हैं। इनका अंत मुरग के इस पारवाली सेलों के पास हो जाता है।

शब्द कैसे सुन पड़ता है ?

आप किसी चीज पर आघात कीजिए, तो उसमें से एक ध्वनि निकलेगी। पर साथ ही उसमें एक कपन उत्पन्न होगा। वह कपन वायु-मण्डल में भी एक कप उत्पन्न करता है। इससे वायु में एक प्रकार की लहर उत्पन्न होती है। ठीक उम्मी प्रकार जिस प्रकार एक ताल में डेला फेंकने पर उसमें लहरें पैदा होती हैं।

शब्द की लहर वायव्य, द्रव और ठोस तीनों प्रकार के पदार्थों में होती है। शब्द की यह लहर तरल या ठोस पदार्थों में वायु की अपेक्षा अधिक शीघ्रता से चलती है। यदि वायु का ताप १५० गतांश हो, तो शब्द एक सेकंड में १,१२० फुट चलेगा। शब्द गर्म वायु की अपेक्षा गर्म वायु में अधिक शीघ्रता से चलता है। जल में वायु की अपेक्षा शब्द चौगुन वेग से चलता है। यदि उसका ताप ८० गतांश हो, तो उसकी चाल प्रति सेकंड ४,७०८ फुट होगी। लकड़ी में उसकी चाल १० हजार से १५ हजार फुट प्रति सेकंड और काँच में १६ हजार और लोहे में २६ हजार फुट होगी।

शब्द की दृष्टि ने हमारे कान की वायु से लहर उत्पन्न की। कान के पोरों में उसमें कंपन उत्पन्न हुआ। उससे रज्जु वर्ण की तीनों दृष्टियाँ मिलने लगीं। आन्ध्रों में एक तरह का ध्वनि भी रहता है। उसमें अब आन्दोलन होने लगा। उस तरल के मिलने से मेंनों पर एक विविध प्रभाव पड़ता है, जिसका सूचना आश्रयों नाट्यों द्वारा मन्त्रिण के आश्रय (श्री) की हो जाती है। आरंभ में ज्ञान हमें मिल जाता है।

व्यान में रखने की बात यह है कि शब्द तथा सुनाई देगा, तब कि अपने कानों में न रहेंगे। यदि बात कर्णों और मध्य कर्णों पर पड़ जाय, तो नाक की मांस पर आया या दातों में दबाकर ओकले तक उसका कपन पहुँचाया जा सकता है। बात या मांस की दृष्टि या ओर होने के कारण शब्द को शरीर तक पहुँचाया। पर यदि मांस भी गमन हो जायगा, तो सुनाई कुछ न देगा।

कर्णजल में मेल डकड़ा होने से या कर्ण-पट पड़ जाने से, या मध्य कर्ण में पीप आदि पड़ जाने से या स्थिरों कीली पड़ जाने से जो बृद्धावस्था में होता है, मनुष्य को ऊँचा सुनाई देने लगता है।

कान की रक्षा

इन वर्णों में यह स्पष्ट होता है कि कान एक अति कोमल अंग है, जोर उसकी रक्षा के लिये निम्न-लिखित उपाय करने उचित हैं—

(१) कान का मैल अति कड़वा है, इसमें कोई भी चीज इसमें न जायगा। यद्यपि पड़ जाय, तो बात दुसरी है।

कान के मैल का सुर्चकर न निकालो। यदि वह कड़ा पड़ जाय, तब सुनने में बाधा है, तो द्वाले उपचार करो।

(२) कान के बाल धूल से कान को सुरक्षित रहते हैं। इन बालों के साफ न कराओ।

(३) यदि कान में कोई चीज पड़ जाय, तो जग-सा गर्म कड़ुवा नेल डालो। इससे वह या तो सर जायगा, या निकल आवेगा। तब गर्म पानी की पिच्छारी दे दो।

(४) जोर से नाक न छिड़को। इससे नाक और गले के नीचे कान और गले की नली के द्वारा कान में प्रवेश करेंगे, जिससे बहरापन हो जायगा।

(५) बच्चों के कान पर न मारो, न कान पकटकर पीचो। इससे उनके बड़े होने का भय है।

नासिका और जिह्वा

नासिका के दो भाग हैं—एक वह जो बाहर से दिखाई देता है, दूसरा वह जो नथुनों से दिखाई देता है। नाक का अगला हिस्सा नरम है, दबाने से दब जाता है। ऊपर का भाग जो मस्तिष्क के निकट है, कड़ा होता है। यदि नथुनों में से देखा जाय, तो मध्य रेखा के द्वार उधर एक-एक नली दिखाई देती है। यही नासा-गुहा है। इनके बीच में एक खड़ा पर्दा लगा रहता है, जो प्रायः दाएँ-बाएँ झुका रहता है।

नाक का अगला छिद्र कुछ तिकोना है। उसमें बाल उगे रहते हैं, जो छलनी का काम देते हैं। श्वास के साथ जो वायु भीतर जाती है, वह धूल आदि साथ नहीं ले जा सकती। नाक की श्लैष्मिक कला में रक्त अधिक रहता है। शुक्तिका और पर्दे के बीच में जो अंतर है, वह जुकाम होने पर, जब श्लैष्मिक कला फूल जाती है, आपस में मिल जाता है, तब नाक का स्वर बंद हो जाता है। श्लैष्मिक कला में अधिक रक्त रहने का कारण यह है कि जो वायु भीतर जाय, रक्त की गर्मी से गर्म होकर जाय। अधिक ठंडी वायु फेफड़ों के लिये हानिकर है।

नासिका के दो बड़े कार्य हैं। एक श्वास-मार्ग, दूसरा घ्राणद्रिय। जब हम साँस लेते हैं तब वायु नाक के छेदों से नाक में प्रवेश करती है। वह अर्ध और मध्य सुरंगों में होकर कंठ-प्रदेश में पहुँचती है, वहाँ से स्वर-यंत्र से फुफुस में जाती है। प्रश्वास के समय अशुद्ध वायु इसी मार्ग से बाहर आती है। पर जब हम मुँह से श्वास लेते हैं, तब सीधी कंठ से मुँह की ओर और मुँह से कंठ को आती है।

श्वास नाक से ही लेना उचित है। इसका एक कारण तो यह है कि वही श्वास लेने का यंत्र है। उसी में बालों की छलनी लगी है, जो गर्द, गुवार और कीटाणुओं को रोक रखती है। दूसरे नाक की मोटी रक्तमय कला वायु को गर्म करके फेफड़ों में पहुँचाती है, अर्थात् वह वायु के ताप को शरीर के ताप के अनुकूल बना देती है। इसके सिवा नासिका की श्लैष्मिक कला में कुछ कीटाणु-नाशक शक्ति भी है।

मुँह से श्वास लेनेवालों को सर्दी, जुकाम, खॉमी तथा फेफड़ों के रोग बहुधा होने का भय रहता है।

घ्राणद्रिय

नाक की ऊर्ध्व शुक्ति का तथा श्लैष्मिक कला का काम गंध पहचानने का है। इन दोनों स्थानों की कला को घ्राण-प्रदेश कहते हैं। इसका क्षेत्र-फल $1\frac{1}{2}$ वर्ग इंच है। इसका रंग पीला

है। यहाँ दो प्रकार की गेले होती हैं। एक साधारण, दूसरी गंभीर। जब का ज्ञान नहीं हो सकता है, जब नखबन द्रव्यों के अनुवाणानुग से स्पर्श रहे। इसमें घ्राण-मेलों पर प्रभाव पड़ता है, उसके द्वारा वह स्पर्शानुभव मस्तिष्क के घ्राण-केंद्र में जाता है, तब उसे गव का बोध होता है।

जिह्वा

जो कुछ भी हम गाने हैं, उसके साथ ही जीभ ही दाग मिलता है। उसके मिया जीभ के ही द्वारा हम जानने-चालने में हैं। भाजन को भली भौति चराने और गोला करने में भी उसमें हमें बड़ी नहायना मिलती है। जब कंठ चीन दाँतों में अट जाती है, तब वही उस छुटाती है।

जीभ का अगला भाग पतला और नोकीला होता है तथा जड़ मोटी और चौड़ी। उसका रंग गुलाबी होता है। यदि शरीर में रक्त की कमी हो, तो रंग फीका रहेगा। यदि अजीर्ण होगा, तो वह भली रहेगी, तथा मुँह में दुर्गन्ध आवेगी।

जीभ मास से बना है। मास पर माटी ग्लैमिक कला चढ़ी है। वह कई पेणियों द्वारा ग्रोहन्वन्थि गिणा प्रवर्धन और कठारिथ से जुड़ी रहती है। वह जिस मास से बनी है, वह सकोचगील है। इसमें वह सिमुड तथा बड़ी-चौड़ी और पतली हो सकती है।

यदि आप जीभ को गौर से देखें, तो उस पर पतले-पतले दाने आपको देखने को मिलेंगे। ये दाने मौत्रिक नंतु, नाडी-सूत्र और रक्त-वैशिकाग्रों के टुकड़े होने से बने हैं। इन पर मेलों की कई तरह हैं। जिह्वा की जड़ में ६-१० बड़े-बड़े दाने हैं, ये दो पक्तियों में हैं, जो पीछे जाकर मिलकर एक बृहत् कोष बनाते हैं। प्रत्येक दाने के चारों ओर एक खाई होती है। इसकी दीवारों में दो हुए छोटे-छोटे बहुत-से मेल-समूह होते हैं, ये ही स्वाद-कोष हैं। प्रत्येक अक्षर में कोई उब या स्वाद-कोष है। दूसरे प्रकार के दाने जीभ के किनारों और अग्र भाग पर रहते हैं, इनमें भी स्वाद-कोष होते हैं। जीभ के अग्र भाग, मूल तथा किनारों पर स्वाद पहचानने की शक्ति अधिक होती है, गंध में स्पर्श-ज्ञान अधिक होता है।

किसी वस्तु का स्वाद तभी पहचाना जा सकता है, जब वह धुली हुई दशा में हो। मुँह में से बहुत-सी लार निकलकर आपके मुँह की वस्तु को घोल देती है। जब उसके अणु रसज्ञ मेलों से टकराने हैं, तब उसकी सूचना नाडी द्वारा मस्तिष्क के स्वाद-केंद्र को पहुँचती है। जिह्वा के पिछले १/३ भाग से ये तार जिह्वा कंठ नाडी द्वारा मस्तिष्क में पहुँचते हैं। अगले १/३ भाग के तार गसनिक नाडी द्वारा मस्तिष्क को जाते हैं। दो नो नाडियों के तार स्वाद-केंद्र में पहुँचते हैं।

मीठा रस जीभ के अग्र भाग में, खट्टा किनारों में, चरपरा जिह्वा-मूल से अच्छी तरह जाना जाता है, गंध कुछ-कुछ प्रत्येक भाग से जाने जाते हैं।

दाँत और नाखून

दाँतों के सवध में हमने बहुत-सी आवश्यक हिदायते बच्चों के पालन के अध्याय में की है, कुछ सौन्दर्य के प्रकरण में भी है। यहाँ हम इतना और बताए देते हैं कि दन्ध के दाँतों की यदि ठीक-ठीक रक्षा न की गई, तो वे समय में पूर्व ही गिर जायेंगे, और देर तक उनकी जगह खाली पड़ी रहेगी। इसका परिणाम यह होगा कि जो दाँत अब निकलेंगे, वे टेढ़े और कमजोर होंगे।

पक्के दाँत बत्तीस होते हैं। पीछे के चार बड़े दाँत सोलह-सत्रह वर्ष की अवस्था तक नहीं निकलते। और जीवनात तरु रहते हैं। नाखून-कान की भाँति दाँत भी शरीर के मुख्य अवयव हैं।

दाँतों का काम भोजन को चबाना है, अर्थात् उनको सूक्ष्म कणों में पीसकर थूक में सान देना। इसमें पाचन क्रिया में बड़ी भारी सहायता मिलती है। इसके बिना दाँत बोल-चाल में भी भारी सहायता करते हैं। कभी-कभी बिना दाँतवालों का उच्चारण अत्यंत अस्पष्ट हो जाता है। नंदुरुन्ती के लिये दाँत परम आवश्यक वस्तु हैं, और दाँतों की दृढ़ता पर ही आयु की दृढ़ता निर्भर है।

दाँतों की वनावट

दाँत के तीन भाग होते हैं—१ दंत-शरीर, २ दंत-ग्रीवा, ३ दंत-मूल। सफेद और चमकदार जो मसूड़ों से बाहर निकला रहता है, दंत-शरीर है। इसके नीचे जो मसूड़ों में दया है, वह दंत-ग्रीवा है और इसके नीचे का भाग दंत-मूल है। दंत-मूल जबड़े की हड्डी के भीतर उस गड्ढे में, जिसको दंत-उल्लूखल कहते हैं, रहता है। दंत प्रकार-भेद से भी कई प्रकार के हैं। जवान आदमी के कुल ३२ दाँत होते हैं। सामने के दो-दो दाँत जो कुतरने के काम आते हैं, छेदक कहाते हैं। इसकी अगल-बगल के दाँत भेदक और उनकी अगल-बगल के चर्वणक कहाते हैं। इनके पीछे ढाढ़े होती हैं। सबसे पीछे एक ढाढ़ जो अकल ढाढ़ कहाती है, निकलती है। यह युवावस्था में निकलती है। छेदक और भेदक दाँत में एक मूल होता है। अग्र चर्वणक दाँत में कभी-कभी दो मूल होते हैं। ऊपर के प्रत्येक पिछले चर्वणक में ३-३ मूल होते हैं। नीचे के पिछले चर्वणक में २-२ मूल होते हैं।

दाँत भीतर से खोखले होते हैं। ये कई रासायनिक चीजों से बने हैं। प्रत्येक दाँत की मूल में एक छेद होता है। इसी छेद में होकर रक्तवाहिनी या और नाडियों दंत में प्रवेश करती हैं। दाँतों को महज़ हड्डी समझकर खूब सख्त चीज उन पर न मली जाय, बल्कि सावधानी से नरम चीजों से उन्हें स्वच्छ रखा जाय।

रोगी दाँत

जो लोग दाँतों को निम्न सावधानी से साफ नहीं करते, उन्हें अपना गम-गम गम-गम का देखना चाहिए कि वह किनना दुर्गन्धित है और इतनी दुर्गन्धि का गमों में रहना किनका घृणास्पद है। बहुधा दाँत सड़ जाते हैं, हिलने लगते हैं, फिर भी उन्हें नहीं निकाला जाता। पुर-पुर सड़े दाँत में लाखों कीड़े उत्पन्न होते और वे भोजन खाने के समय उनमें भिन्न-भिन्न पेट में चले जाते हैं। वहाँ से वे आमोशय और आँत में चले जाते हैं। और न्य फों, जो भोजन का बना हैं, खट्टा कर देते हैं। फलतः अजीर्ण, सग्रहणी और मन्त्राग्नि के रोग हो जाते हैं।

ये कीड़े दाँत में गले की कोठियों में आकर नाक तथा कान एवं फेफड़े तक पहुँच जाते हैं और इन अंगों में भी रोग उत्पन्न कर देते हैं।

जब किसी के दाँत रोगी हो जाते हैं, तब श्वास के साथ दाँत में विषैली वायु मिल जाती है। और यह विषैली वायु फेफड़े में मिलकर न केवल उसमें रोग उत्पन्न करती है, परन्तु रक्त में प्रविष्ट होकर संपूर्ण शरीर के लिये हानिकर हो जाती है।

जब और सग्रहणी में चिकित्मक का मुख्य काम यह है कि रोगी के दाँतों का उनमें दगा में रखने, और सावधानी से साफ करावे। सड़े हुए दाँतों को निकाल दे। यदि यह नहीं किया जायगा, तो चाहे भी जैसा पुष्टि भोजन हो, रोगी को पुष्ट न कर सकेगा।

दाँत सड़ने का कारण

भोजन के जो कण चबाने समय रह जाते हैं, वे दाँतों में सड़कर दाँतों को दमग कर देते हैं। जब एक दाँत सड़ने लगता है, तो उसके निकटवर्ती दाँत भी कुछ दिन में सड़ने लगते हैं। जैसे आम जब एक सड़ता है, तो वह औरों को भी सड़ाता है।

ये भोजन के कण दाँतों के बीच मसूटो या दाँतों की सतह के छेदों में अटक जाते हैं। और जेमे ही कीड़े मसूटो के किनारों में उत्पन्न होने लगते हैं, मसूटे टूटने लगते हैं। दाँतों की जड़े खुलने लग जाती हैं। और कीड़े इनमें अपना मार्ग बना लेते और बढ़ते तथा पीव उत्पन्न करते हैं। यदि इन दशा में कोई ठंडो या गर्म चीज खाई जाय, तो दाँत दुखते हैं और अंत में धीरे धीरे हिलने लगते और निरुद्ध हो जाते हैं।

पान खाने से भी दाँतों का सत्यानास हो जाता है। यह विषय हम पान के प्रकरण में विस्तार से कहेंगे।

दाँतों की रक्षा कैसे की जाय ?

१—जितनी बार कुछ खायो-पियो, उतनी ही बार दाँतों को स्वच्छ करो।

२—प्रातः काल और रात्रि को सोती बार खास तौर पर मजन, दाँतों और गुण से जैसा सुभीता हो, अच्छी तरह शुद्ध करो।

३—यदि भोजन के कण दाँतों में अटक जायें, तो उन्हें अच्छे प्रकार निकाल दो। और यदि सुई इस्तेमाल करने की जरूरत हो, तो लकड़ी की चीरकर बना लो, धातु की न इस्तेमाल करो।

४—ब्रुश या दाँतन से ज़रा-सा खून भी निकले, तो चिंता न करो। इसमें मसूढ़े मज़बूत होंगे। पर मसूढ़ो को अधिक अनाडीपन से मत रगड़ो।

५—प्रतिदिन प्रातः काल ज़रा-सा नमक और कड़ुवा तेल उँगली में दाँतो पर घिस लिया करो।

६—जब कोई दाँत खोखला होने लगे, तो उसे तत्काल निकलवा डालो, या उसे भरवा लो।

७—तालाव आदि का कच्चा पानी दाँत साफ़ करने के लिये उपयुक्त नहीं, इससे भिन्न-भिन्न रोगों के प्रभाव होने का भय है।

८—नीचे लिखा मंजन नित्य हस्तेमाल करने के लिये अति उत्तम है—

आँवाहल्दी, गुलाबी फिटकरी का फूला, बादाम के छिलके का कोयला, सेंधा नमक और सफ़ेद भुना हुआ जीरा, इन्हें बारीक पीस-छानकर मंजन बनाया जा सकता है।

न, तः पर प्रार्त्त-ज्ञान का अग्रक प्रवाह जारी है। इसके दो विभाग हैं।

...मात्तुप्यपि महान् यत्तु हे किं त्रिमयी शक्ति में ब्रह्मांड के चराचर जीव अवनश और

हमारी 'सर्वांगीणता'। हमारी बनाम भी हमें ही विचित्र है। हमें की बढ़तीत दया, प्रेम,

[illegible]

२२५ । अन्तर्गतं भूति, प्रकाश

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

ਸਦਾ, ਸਦਾ ਤਾਂ ਸਦਾ ਹੀ:-

सुभाष चन्द्र बोस

[illegible]

कनक २ २ २, गन २ २

संस्कृत-संज्ञासूचिका

२. १०० नमूने १००० रु. २००० रु.

Handwritten: 7-10-68

$\frac{1}{2} \quad \frac{1}{2} \quad \frac{1}{2} \quad \frac{1}{2}$

7-11-1944

$$p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z, \dots$$

[Faint handwritten notes at the bottom of the page]

14 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 10

[Faint handwritten notes at the bottom of the page]

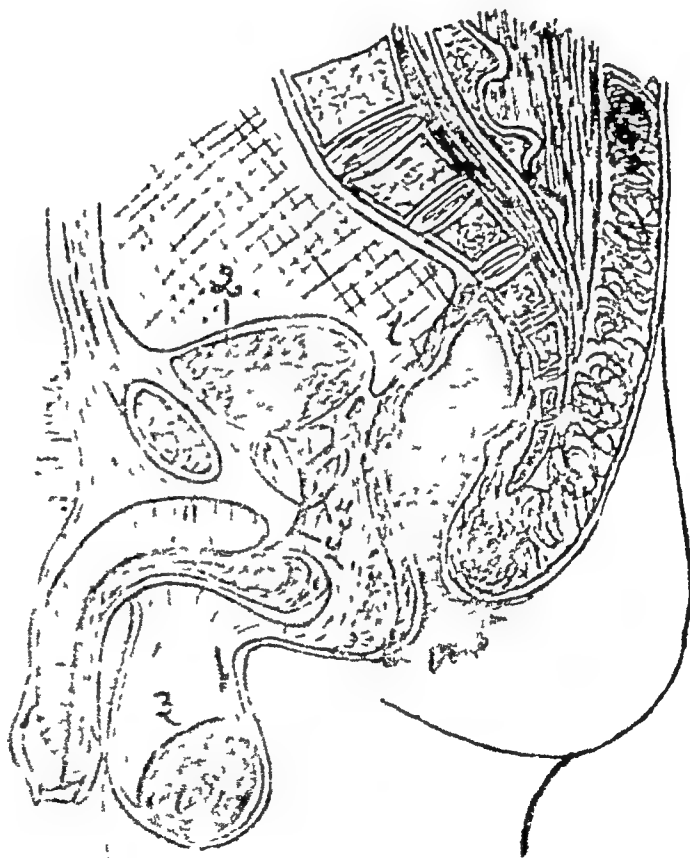
100

100

1990

22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 1044 1045 1046 1047 1048 1049 1050 1051

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 84



पुरुष ज्ञाननेन्द्रिय

१ : गङ्गा : मुद्रागण, ३ अष्टमेष, ४ अष्टमेष, ५ अष्टमेष।

मूल भाग दो प्रवर्द्धन से दोनो गांवा और एक बन्नी से वस्ति के साथ सयुक्त है। ऊपरवाले भाग को लिंग-मुंड तथा बीच के भाग को देह के नाम से पुकारा गया है।

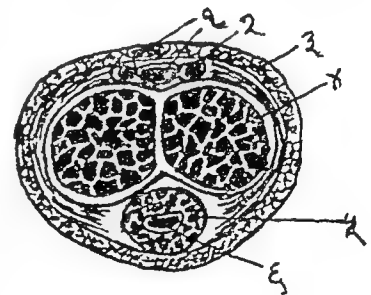
जननेन्द्रिय अनेक उत्थानशील ततुओं में बनी है। इन ततुओं के भीतर अनेक छोटी-छोटी नली होती हैं। चैतन्य होने ही इन सब रक्त-नलियों में रक्त बड़े वेग से दौड़ने लगता है। इसी से जननेन्द्रिय उत्तेजित हो जाती है। मुंड-भाग में जो छिद्र है, इसमें मूत्राणय से आकर मूत्र-नली खत्म हो गई है। इसी बीच की नली के द्वारा यह दो भागों में विभक्त हो जाता है। इन शिश्न की दंडिकाओं का लिंग-मुंड से कोई सरोकार नहीं है। वह एक पृथक् वस्तु है। वे लिंग-मुंड की जड़ में समाप्त हो जाती हैं, और लिंग-मुंड उन पर टोपी की भाँति चढ़ा हुआ है। मूत्र-दंडिका ही आगे आकर फूल जाती है और वही लिंग-मुंड कहाती है।

लिंग-मूल में जाकर ये तीनों दंडिकाएँ अलग-अलग हो जाती हैं। इनके सिरे नोकीले होते हैं। यह नोकीला भाग अपनी ओर की नितवारिथ से जुड़ा रहता है। इनके पिछले भाग पर शिश्न-ग्रहपिण्डी पेगी लगी रहती है। इसी का यह काम है कि जो रक्त धमनी द्वारा लिंग-दंडिका में पहुँच गया—वह वीर्य-क्षरण तक सिरा द्वारा लौट नहीं सकता, वही रुका रहता है।

मूत्र-दंडिका मध्य रेखा में ही रहती है। पर पीछे का भाग अधिक मोटा हो जाता है। इसी पर शिश्न-मूलिका पेगी लगी रहती है। यह पेगी आगे जाकर शिश्न-दंडिकाओं के पार्श्वों और शिश्नावरण कला से भी लगी रहती है। इसी के संकोच से मूत्र-मार्ग मूत्र से सर्वथा भरा नहीं रहता। जब वीर्य-क्षरण होता है, तभी इस पेगी का संकोच होता है। यदि अंडकोष के पीछे शिश्न-मूल पर डँगली रखी जाय, तो इस पेगी का संकोच मालूम हो जाता है। इसी पेगी के संकोच से लिंग में दृढता आती है।

इसकी बनावट

पुरुष-जननेन्द्रिय सौत्रिक ततु और अनैच्छिक मांस से बनाए हुए तीन बेलनाकार दंडों से बनती है। इनमें दो दंडे पास-पास और सामानांतर शिश्न के ऊपर के भाग में रहते हैं। तीसरा दंड जो भीतर से खोखला रहता है, इन दोनों दंडों के बीच में रहता है। जो नली इस नीचेवाले दंड में रहती है, वही मूत्र-मार्ग है।

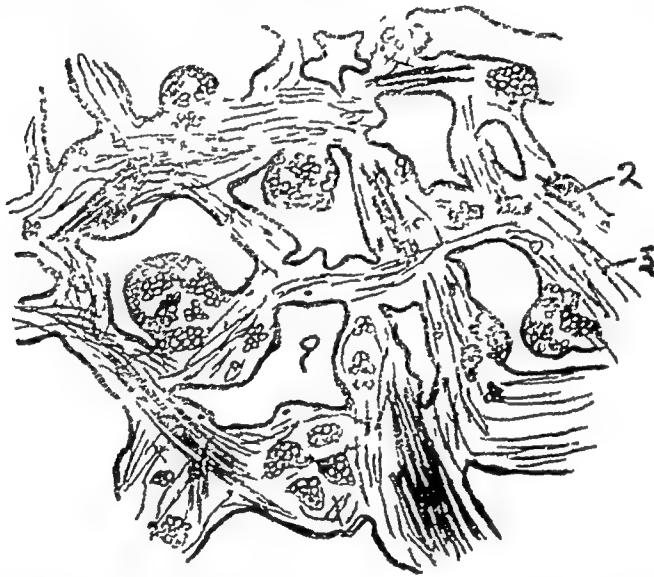


शिश्न की बनावट

१ गिरा, २ धमनी,
३ त्वचा, ४ शिश्न-दंडिका,
५ रपजिका, ६ मूत्र-मार्ग।

इन दंडिकाओं के बेलनाकार होने के कारण उनके बीच में ऊपर और नीचे एक अंतर रहता है। ऊपर के अंतर में जननेन्द्रिय की दो धमनियाँ एक शिरा और दो नाडियाँ रहती हैं। यदि लिंगेन्द्रिय को दबाकर देखा जाय, तो धमनी की फड़क यहाँ स्पष्ट मालूम देती है। नीचे का अंतर गहरा होता है। यही मूत्र-दंडिका रहती है।

तीनों वडों की बनावट एक-जैसी है। ये गक्रेड और पाले रंग के सूक्ष्म तनुओं में बने हैं। इन्हीं तनुओं से कुछ अतिरिक्त काल भी रहता है। इन वडों के भीतर छोटे-छोटे आणय या धोप हैं, लिदकी दीवारों सूक्ष्म तनुओं के रज्जु में बनी हैं। उत्तेजना के समय इन्हीं में रक्त प्रवाहित है। जिस प्रकार रक्त की जैली पानी भर जाने पर गन्ध सग्न हो जाती है, उसी प्रकार इन आणयों से रक्त बहने से शिथिल मोटा और लड़ हो जाता है। जब मैथुन-क्रिया समाप्त



शिशन-दंडिका की सूक्ष्म रचना सूक्ष्मदर्शक यंत्र द्वारा उदाई हुई

१ आणय, २ मास, ३ सौत्रिक तनु।

हो जाती है, तब रक्त गिरा द्वारा लौट जाता है। और खाली रक्त की जैली की भौति शिथिल ढीला हो जाता है। यदि आप ताज़े वीर्य को एक कांच के गिलास में रख दें, तो उसकी दो तह आपको देखने को मिलेंगी। ऊपर की तह पतली, अपारदर्शी, ढही के तोड़ के समान ढ्रव की तथा नीचे की तह गाढ़े सफ़ेद रंग की। वीर्य में जितने शुक्र-कोट थे, वे नीचे बैठ गए, ऊपर की तह में जल-लवण और दूटी-फ़टी सेले रह गई हैं। ये शुक्र-कोट जल में ज़िंदा नहीं रह सकते। अम्ल रस में भी तत्काल मर जाते हैं। ये जीत १५-१६ वर्ष की आयु से बालक में बनना प्रारंभ होते हैं और २५ वर्ष की आयु में ख़ूब पुष्ट हो जाते हैं।

अंडकोष

ये दो ग्रथिमय यंत्र हैं। इन्हीं से पुरुष का वीर्य बनता है। यह मुष्क-नामक दो चमड़े की थैली में रक्खे हैं। इनमें वस्ति से दो वीर्य-रज्जु आई हैं, उनसे अवलंबित है। साधारणतः प्रत्येक अंड १½ इंच बड़ा होता है। इसका सम्मुख पश्चात् भाग १¼ इंच और अनुपस्थ अक्ष ३-४ से १ इंच तक होता है। वज़न ३-४ से १ औंस तक। दोनों में एक ज़रा बड़ा होता है।

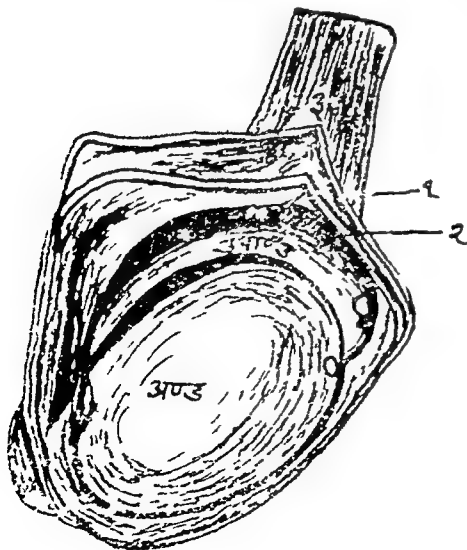


मूत्राशय का पिछला भाग

- १ मूत्र-प्रणाली ।
- २ शुक्र-प्रणाली ।
- ३ मूत्राशय ।
- ४ शुक्राशय ।
- ५ अष्टीला (प्रोटेस्ट) ।

इनकी त्वचा बहुत पतली होती है और उस पर सूक्ष्म बाल होते हैं, इसके नीचे चर्बी नहीं है। चर्बी के स्थान पर अनैच्छिक मांस की एक तह होती है। इसी मांस के सकोच-प्रसार से थैली छोटी-बड़ी होती रहती है। अंड-कोष भीतर से एक पर्दे द्वारा दो भागों में विभक्त रहता है, जिसका बाहरी चिह्न वह सेवनी है, जो अंडकोष के बीच में दिखाई देती है। यह सेवनी पीछे मल-द्वार तक और आगे मणि तक रहती है।

अंड में जो मुर्गी के अंडे के समान गोलियाँ

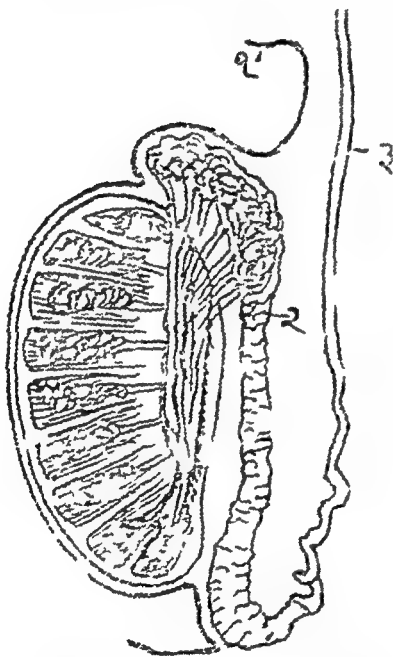


अंड तथा उपांड

- १ अंडकोष के भीतरी स्तर, २ अंडवेष्ट
- ३ अंडरज ।

हैं, प्रत्येक गोली के दो सिरे, दो किनारे और दो पार्श्व हैं। ये चतुर्दिगामी नलिकाएँ होती हैं। उपर का सिरे कुछ आगे से आँसू नाल की ओर, आगे नीचे का गोले से नाभ केग की ओर होता है। इनके पीछे के किनारे से एक तन्ना-पतला और चपटा पिट बना रहता है, इसे उपाड कहते हैं। यह और उपाड पता किसी हाग बना रहता है। इस किनारे से दो नलिकाएँ होती हैं। इसमें सामने का भाग चिकना रहता है, और कुछ लंबा रहता है। उसी दो नलों के बीच जल एकत्र होने से यह भाग सावम रहता है, जिसे श्मन्त है कि पानी उतर आता है।

शुक्र ग्रन्थि में लगभग ३०० ट्रोटे-छोटे कोष होते हैं। उन कोषों में बाल-जोड़ी पतली नलिकाएँ रहती हैं। इन नलिकाओं की संख्या ८००-९०० है लगभग है, जो सँघटित तनु हाग मिली रहती



अंड और उपाड की रचना

१ अंड-वेष्ट २ उपाड

३ शुक्र-प्रनाली ।

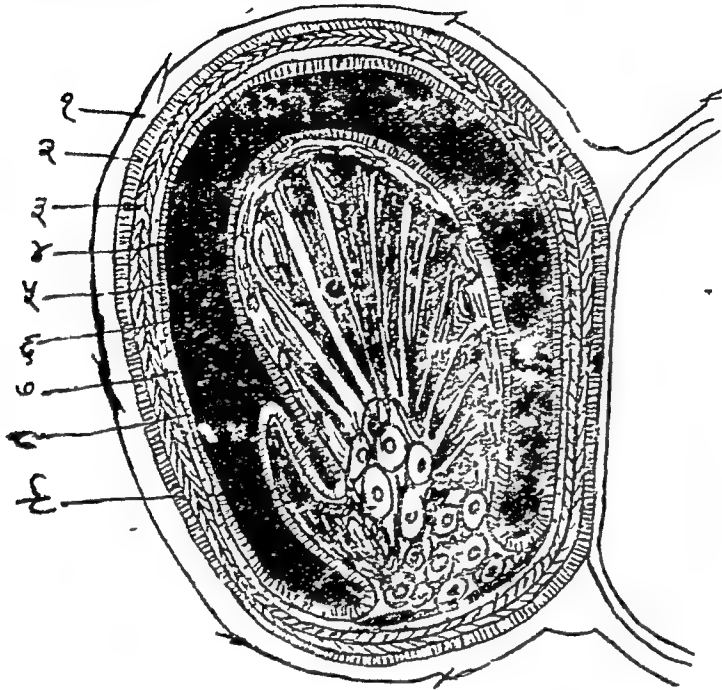
वाहिनियाँ अंड से आरंभ होकर उदर में चली जाती हैं। वमनियाँ और नाटियाँ उदर में अंड में आती हैं।

इस प्रनाली में जो वीर्य बनता है, वह शुक्र-कोष में एकत्रित होता है। ये दो थैलियाँ हैं, जो वस्ति-बाहर से मूत्राशय के पिछले भाग में लगी रहती हैं। इनके पीछे मलाशय रहता है। शुक्र-कोष की लंबाई २-३ इंच होती तथा वह भिन्न-भिन्न पुरुषों में छोटा और बड़ा होता है। इसके अंतः पार्श्व से शुक्र-प्रनाली लगी रहती है। जहाँ शुक्र-प्रनाली शुक्र-कोष से

है। ये नव नलिकाएँ सुती हुई रहती हैं। यदि नवकों सीधा किया जाय, तो लगभग पाँच मील लंबा हो सकती है। ग्रन्थि के त्रयले भाग में आरंभ होकर नलिकाएँ पिछले भाग की ओर जाती हैं। ज्यों-ज्यों वे पीछे बढ़ती जाती हैं, एक-दूसरे से जुड़ती रहती हैं। यह कारण ग्रन्थि के पिछले भाग में एक जाल-सा बनता जाता है। इस जाल से कोई २०-२५ बड़ी-बड़ी नलिकाएँ आरंभ होती हैं, और ग्रन्थि में बाहर निकलती हैं। ये बहुत सुटी होती हैं, इन्हीं में उपाड का शिरोभाग बनता है। उपाड के सिरे पर इन नलिकाओं से एक बड़ी नली बनती है, जिसको शुक्र-प्रनाली कहते हैं। यह बहुत मोड खाती हुई अंड के पिछले भाग तक पहुँची है। यदि इसे सीधा लंबा किया जाय, तो २० फुट के लगभग लंबी होती है। शुक्र-ग्रन्थि की नलिकाओं में ही शुक्र बनता है।

इसी शुक्र-प्रनाली, उसकी वमनी, अंड की धमनी तथा कई एक गिराओं की एक रन्नी के सहारे अंड लटका रहता है। शुक्र-प्रनाली, गिराएँ और लसीका-

जुड़ी है, वही से एक पतली नली का आरंभ होता है, इसे शुक्र-मोन कहते हैं। यही शुक्र-मोन प्रोस्टेट ग्रंथि के भीतर घुसकर मूत्र-मार्ग खोलता है।



- १ त्वचा।
- २ अन्तर्निहित मांस।
- ३-४-५ उदर की मांस-पेशियों के स्तर।
- ६ अण्ड-वेष्ट का बाह्य स्तर।
- ७ अण्ड-वेष्ट की भीतरी स्तर।
- ८ सौत्रिक तंतुओं का स्तर।
- ९ उपाड।

अंडकोप-छेदिन

वीर्य दूधिया रंग का गाढ़ा लसदार जरा जारीय प्रति-क्रियावाला और द्रव होता है। उसमें एक विशेष प्रकार की गंध आया करती है। कपड़े पर उसका हल्का पीले रंग का धब्बा पड़ता है। सूखने पर वह सख्त हो जाता है। वीर्य का मुख्य जल में अधिक है। एक बार मैथुन में आधा तोला से एक तोला तक वीर्य निकल जाता है। इसके १०० भागों में ६० भाग जल, तीन भाग खटिक और स्फुट के योगिको—के एक भाग सोडियम के चार और एक भाग अन्य लवणों का होता है। ५ भाग कई प्रकार के सेलों के होते हैं।

यदि ताजा वीर्य खुर्दवीन में देखा जाय, तो उसमें बड़ी तेजी से फिरते हुए असंख्य कीटाणु दीख पड़ते हैं। यही शुक्र-कीट हैं। इनकी लंबाई $\frac{1}{1000}$ से $\frac{1}{500}$ इंच तक होती



शुक्र-कीट

है। उसका गिर मोटा तथा पूँछ पतली होती है। मिर की मोटाई एक इंच का १ हजारवाँ भाग होगा है।

ये शुक्र-कीट शुक्र-तरल में तैरते दीर्घते हैं। निर्मल कीट धीरे-धीरे और गतिवान् खूब नेती से। एक ही पुरुष के वीर्य में कभी ये कीट कम और कभी अधिक दाँख पड़ते हैं। कई पुरुषों के वीर्य में ये कीट होते ही नहीं। वे पुरुष मैथुन कर सकते हैं, पर रानानांत्पादन नहीं कर सकते। एक बार मैथुन करने में जितना वीर्य निकलता है, उसमें २० करोड़ से अधिक ये जानु होते जंगे गए हैं।

जननेन्द्रिय की रक्षा

जब लड़का १२-१६ साल की आयु का हो जाता है, तब उसके शरीर में परिवर्तन आरम्भ होता है। परंतु इस आयु में यद्यपि उसने युवावस्था प्रारम्भ की है, परंतु अभी पुरुषत्व को प्राप्त करने के लिये और ८ वर्ष की कमी है। ठीक पुरुषत्व तो २४ वर्ष की आयु में ही उसे प्राप्त होता है और वह पिता बनने के पूर्ण योग्य होता है।

यौवन का आगम

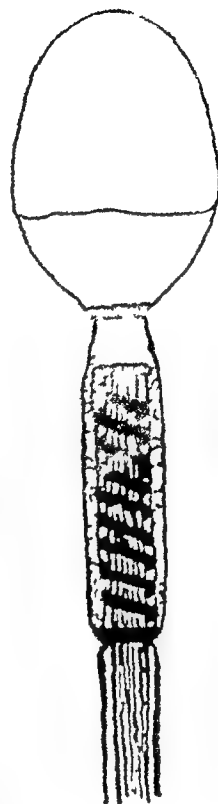
जब लड़के यौवन में प्रवेश करते हैं, तब उनमें यह परिवर्तन होने लगता है कि बगल और पेड़ू पर बाल जमने लगते हैं, ध्वनि बढ़ल जाती है। लिंगेन्द्रिय बढ जाती है, ग्रन्थकोप में वीर्य उत्पन्न होने लगता है।

इस समय माता-पिता यदि लड़के की सावधानी से रक्षा न करें, तो उसका चरित्र अष्ट हो जाना बहुत संभव है। १६ से २५ वर्ष तक लड़के को सदैव परिश्रम और काम में लगाए रखते, कुसंगति से उसे दबावे। ईश्वर-चित्तन और प्राणायाम का अभ्यास करावे, उत्तम पुस्तकें पढ़ने को दे, एकांत में न रहने दे, वृद्धों की संगति करावे।

स्वप्न-स्त्राव

तदुत्सृष्ट अविवाहित युवा पुरुष के शरीर से संचित वीर्य १०-१२ दिन के अंतर से रात्रि में सोने के समय निकल जाता है। कभी-कभी महीने में एक बार और कभी २-३ मास में एक बार भी ऐसा होता है। कभी कुछ स्वप्न भी दीखता है। यह स्वाभाविक घटना है, इससे चिंतित न होना चाहिए, न अश्रुवारी विज्ञापनों की दवा खानी चाहिए। अलवृत्ता यदि यह घटना १० दिन से पूर्व हो और दूसरे दिन सिर-दर्द या थकावट प्रतीत हो, तो सुयोग्य वैद्य से सहायता लेनी चाहिए।

समय से रहना और खराब आदतों से बचना वीर्य-रक्षा करने का साधन है।



शुक्र कीट परिवर्धित

कुटेव

बच्चों को नंगा रखने, उनकी जननेन्द्रिय को साफ न करने आदि से बालक अपनी जननेन्द्रिय में खेलने लगता है या मसलने लगता है। पीठ पर लेने या गोद में लेने से भी उसमें रगड़ लगती है, इससे बालक बड़ा होने पर हस्त-क्रिया को कुटेव सीख जाता है। घर के नौकर और पाठशाला के बालक भी उसे यह कुकर्म सिखा देते हैं।

सावधानी से बच्चे की जननेन्द्रिय को साफ रखें। यदि उसमें मैल जम जायगा, तो वह अवश्य उसे मसलने या खुजाने लगेगा। यदि वह बारंबार खुजावे या मसले, तो उचित है कि उसका खतना करा दिया जाय।

कुटेव होने में बालक जितनी बार यह क्रिया करता है, उतनी बार अपने जीवन का अंश काटकर फेंकता है। कुटेव से एक बार में जितना वीर्य जाता है, उसका मूल्य $\frac{1}{3}$ पाव रक्त जाने के बराबर है। यदि किसी में यह लत पड़ गई है, तो उसमें उसे छुड़ाने का उपाय खतना करा देना है।

स्त्री-जननेन्द्रिय और उसकी रक्षा

स्त्री-जननेन्द्रिय की विशेषता

आश्चर्य की बात तो यह है कि जननेन्द्रिय की विचित्र क्रिया में पुरुष और स्त्री दोनों समान भाग से सहभागी होते हैं। पर मुख्य परिणाम स्त्री के ऊपर पड़ता है। स्त्री के ही उदर में रहित होकर बालक का जीवन प्रारम्भ होना है। और स्त्री के ही शरीर में २८० दिन तक वह रहता भी है। फिर १½-२ वर्ष तक वह माता ही पर दूध पीकर निर्भर रहता है। दूध छुट जाने पर भी वह कई वर्ष तक माता की रक्षा में पोषित होता रहता है। इसमें स्पष्ट जाहिर है कि इस दृष्टि में माता का महत्त्व पुरुष की अपेक्षा अधिक है।

परंतु हमें फिर खेद प्रकट करना पड़ता है कि घर के काम-काज, अविद्या, अज्ञान और अनेक प्रकार के प्रपंचों में रहकर स्त्रियों का शरीर और स्वास्थ्य सर्वथा नष्ट कर दिया जाता है। वे कदल खाती और अति गंदी रहती तथा अल्पकाल में ही वृद्धा हो जाती हैं।

स्त्री-जननेन्द्रिय का आकार

स्त्री-जननेन्द्रिय के अवयवों में दो मुख्य हैं। स्त्री-ग्रंथ-फल-कोष और दमरा गर्भाण्ड। फल-कोष दो छोटी-छोटी गोलाकार वस्तुएँ हैं। वे उदर के निचले भाग में हैं। फल-कोष में छोटे-छोटे दाने उत्पन्न होते हैं, जो १ इंच में १२० समा जाते हैं।

फलवाहिनी नली ४-५ इंच लंबी होती है। और एक छोर पर गर्भाण्ड से जुड़ी रहती है। दूसरा इसका छोर फल-कोष तक गया है। इसी के द्वारा दाना फल-कोष में गर्भाण्ड से आता है। यह बात हम गर्भाधान-प्रकरण में विस्तार से बताएँगे।

स्त्री-जननेन्द्रिय की बनावट

भग, भगाकुर, योनि, भगोष्ठ, जरायु, अंडाधार आदि सब मिलकर स्त्री-जननेन्द्रिय कहते हैं। यह अतः और वास्तव में दो विभागों में विभक्त है। इसमें भग, भगाकुर, बृहदोष्ठद्वय, क्षुद्रोष्ठद्वय, कामादि, प्रसवद्वार, सतीच्छद, योनि आदि वास्तव जननेन्द्रिय तथा अंडाधार, डिंबवाही नली (दोनों) और जरायु ये तीन अंतर्जननेन्द्रिय कहानी हैं। दोनों स्तनों का इससे घनिष्ठ संबंध है।

कामादि

भग के ऊपरी अंग को कहते हैं। युवावस्था में यहाँ लोम उत्पन्न हो जाते हैं।

योनि

यह एक नलाकार गहर है, जो जरायु से भग तक फैला है। इसका नीचे का अंग

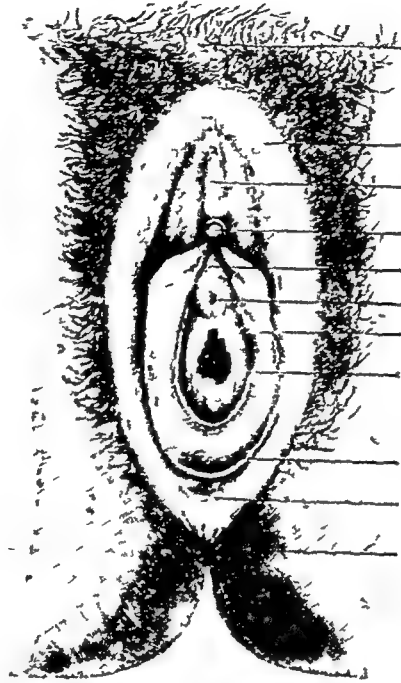
संकीर्ण और ऊर्ध्व प्रसारित है। योनि के सामने मूत्राशय और प्रसव-द्वार, पीछे सरलांत्र और विटप, दोनों तरफ़ प्रणस्त दो वधनी और ऊपर यह जगयु से संयुक्त है।

बृहदोष्ठद्वय

दोनों बृहदोष्ठ योनि-मुख के दोनों तरफ़ स्थित हैं। इसका वहिर्देश त्वक् और अभ्यंतर भाग श्लैष्मिक झिल्ली से आवृत है। वक्षपन में ये दोनों ओष्ठ भीतर में परस्पर मिले रहते हैं। पुरुष-संग से पृथक् हो जाते हैं।

क्षुद्रोष्ठद्वय

बृहदोष्ठद्वय के भीतर दोनों क्षुद्रोष्ठ हैं। दोनों तरफ़ के क्षुद्रोष्ठ भगांकुर के पास आकर, दो विभाग में विभक्त हो जाते हैं।



नारी-जननेंद्रिय

कामाद्रि
भगनामा
भगनासाग्र
बृहत्भगोष्ठ
मूत्रद्वार
क्षुद्रभगोष्ठ
योनिद्वार

योनिच्छद

चूति

भगांकुर

ऊपर दोनों बृहदोष्ठ का जहाँ सम्मिलन हुआ है, उसके प्रायः आध इंच नीचे भगांकुर है। यह लिङ्गेन्द्रिय की भाँति उत्थानशील तंतुग्रो में बना है। तथा रति-काल में उत्तेजित हो जाता है।

सतीच्छद

प्रसव-द्वार के नीचे योनि-मुख है। गैणवावस्था में वह एक पतली झिल्ली से आवृत रहता है। उसको सतीच्छद कहते हैं। पुरुष-संग में सतीच्छद फट जाता है। किसी-किसी का सतीच्छद इतना कटा होता है कि बिना काटे पुरुष-संग नहीं हो सकता।

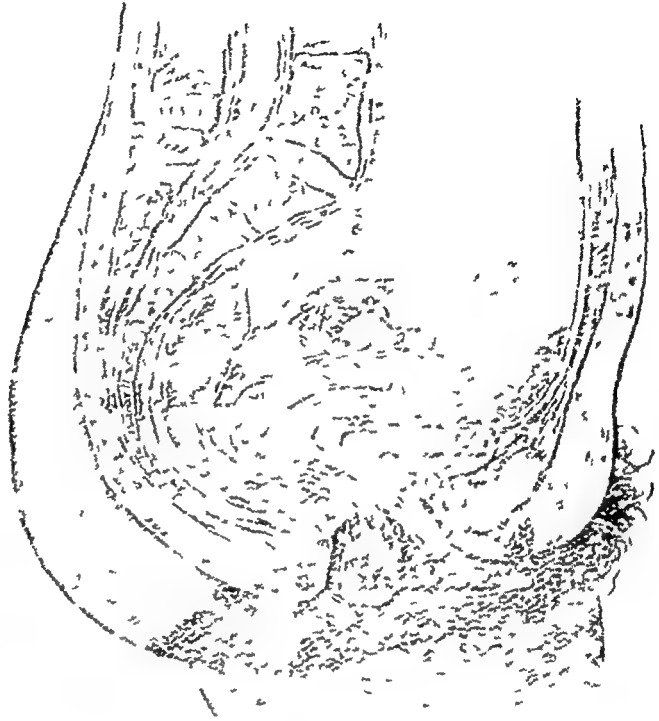
विटप

यह योनि-मुख के पीछे और मल-द्वार के सामने करीब १½ इंच लंबा है।

जरायु (गर्भाशय)

यह ठीक बड़े अमरुद की भाँति है। सामने और पीछे का अग्र थोड़ा चपटा तथा भीतर पोछा है। इसी को गर्भाशय कहते हैं। पुरुष के शुक्र और स्त्री के अंड-संयोग से इसी यंत्र में गर्भ बनता है।

- १ डिब-प्रणाली
- २ डिब-अग्नि
- ३ गर्भाशय
- ४ मूत्राशय
- ५ कामाद्रि
- ६ भगनासा
- ७ मूत्रवहिद्वार
- ८ योनि-द्वार
- ९ मलद्वार
- १० गर्भाशय व यन्त्रिमुख



गर्भाशय—लंबाई के रुख कटा हुआ

स्तन

यद्यपि दोनों स्तनों का प्रत्येक जननेन्द्रिय से कुछ भी संबंध नहीं देखता है, परंतु वास्तव में स्तनों का जननेन्द्रिय से गहरा संबंध है।

ये दो गिल्डियाँ छाती पर दोनों ओर होती हैं। मर्दों और छोटी लड़कियों की ये गिल्डियाँ बहुत छोटी होती हैं। मर्दों की तां बड़े होने पर बेंसी ही रहती है, पर स्त्रियों की युवावस्था होने पर बढ़ जाती है। किन्हीं-किन्हीं स्त्रियों के स्तन बहुत ही बड़े होते हैं। प्रत्येक स्तन में १५-२० पृथक्-पृथक् गिल्डियाँ होती हैं। ये छोटी गिल्डियाँ महीन थैलियों की बनी होती हैं, जिनमें यह तामीर है कि वे दूध का दूध बना देती हैं। इन थैलियों से वारीक नलियाँ पंच और सुरेर खाकर एक दूसरे से मिल जाती हैं। अंत में सब की एक नली हो जाती है, जिनमें दूध भरा रहता है। यह हौज ऊपर बढ़ हो जाता है, ऊपर की घुंड़ी में बहुत-से महीन छेद फव्वारे की भाँति के होते हैं, जिनमें दूध निकलता है। गर्भ के दिनों में छातियाँ बढ़ जाती हैं। बालक स्त्रियों की छातियाँ नहीं बढ़ती। प्रसव के बाद वे शिथिल हो जाती हैं।

स्त्री-जननेन्द्रिय की रक्षा

१० से १५ वर्ष की अवस्था में स्त्रियों में यौवन का उदय होता है, और १८ वर्ष की आयु में वे स्त्री होने अर्थात् बच्चा पैदा करने के योग्य हो जाती हैं।

प्रत्येक माता को उचित है कि वह कन्या को जननेन्द्रिय के संबंध में आवश्यक बातें बता दे । बहुधा इस विषय में अज्ञान रहने से लड़कियाँ अनेक कुट्र कर बैठती हैं ।

कन्या चाहे भी जितनी छोटी हो, उसके नाभि के नीचे के अंग अच्छी तरह धोकर स्वच्छ रखने चाहिए । नहीं तो उनमें मैल जम जायगा, और उनमें खाल उत्पन्न हो जायगी ।

कन्याओं को नंगा फिरने देना नीच काम है, ऐसा कदापि न करना चाहिए । न लड़के-लड़की को एक पलंग पर सोने देना चाहिए । न उन्हें ऐसे वस्त्र पहनावे कि नाभि से नीचे के अंग ढीख पड़े ।

कन्याओं को जब प्रथम बार मासिक धर्म हो, तो माता को बताना चाहिए कि इस समय सर्दी ग्रीष्म लग जाती है । और उसे अपने स्वस्थ की रक्षा के लिये क्या करना चाहिए ।

यौवन के प्रारंभ में कन्या अधिक परिश्रम न करे और १-१० बजे से अधिक न जागे ।

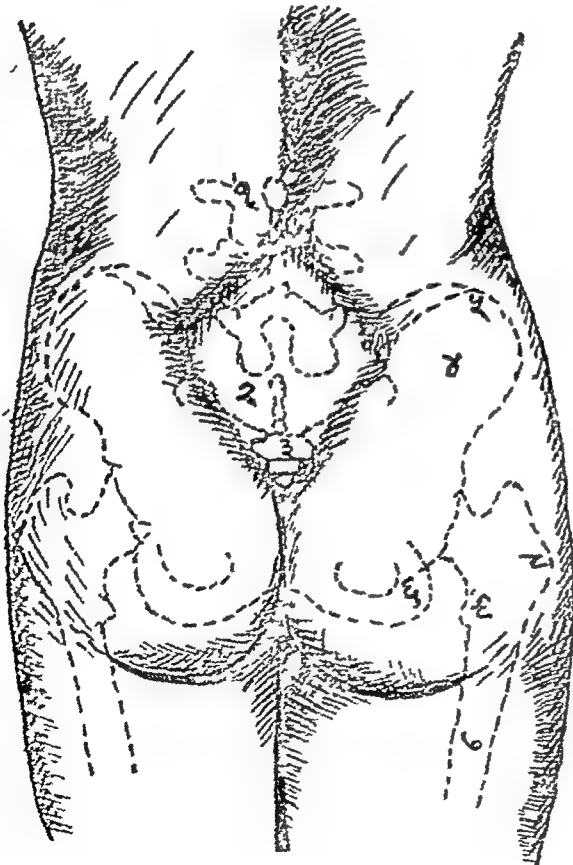
अध्याय चौथा

गर्भाधान और प्रसव

प्रकरण १

गर्भाशय

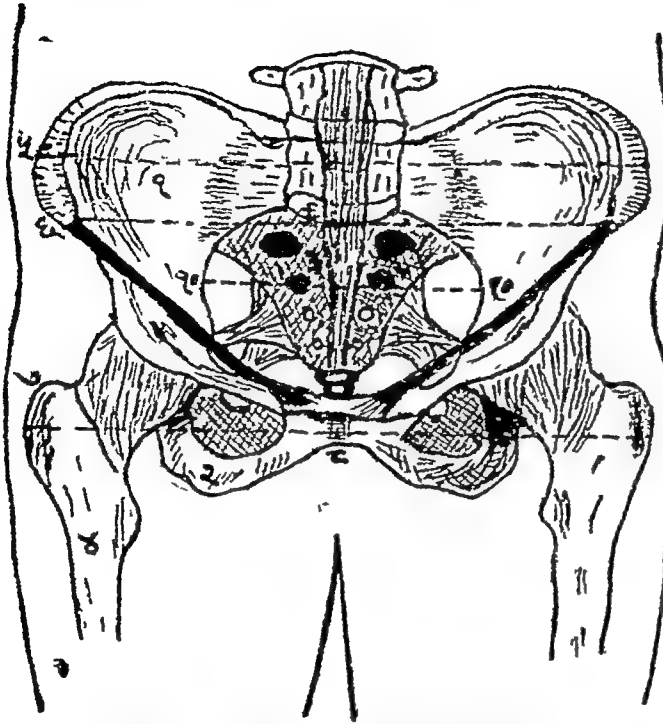
गर्भाशय (Uterus) अर्थात् बच्चेदानी पेड़ में पेगाव की धँली के पीछे और आँतों



के आगे होता है। इसका आकार तिजोना होता है। चौड़ा भाग ऊपर को और पतला भाग, जिसे बच्चेदानी की गर्दन कहते हैं, नीचे को होता है। बच्चेदानी की गर्दन के नीचे की नाक पर एक छेद होता है, जिसे बच्चेदानी का मुँह कहते हैं। बच्चेदानी के भीतर का भाग इसी छेद द्वारा योनि में मिला है। ऊपर के भाग में दाहने और बाएँ कोने में एक-एक छेद हैं, जिसमें से एक नली बच्चेदानी से दोनों ओर ओवैरी (Ovary) तक गई है। इस नली को अंगरेजी में फेलोपियन ट्यूब

उदर में गर्भाशय का स्थान और उसके विभाग

- १ कटि-कशेरुका, २ त्रिकास्थि,
- ३ पुच्छास्थि, ४ अनामिकास्थि,
- ५ अनामिकास्थि का शिखर, ६ कुम्भरास्थि की गाँठ, ७ ऊर्वस्थि,
- ८ ऊर्वस्थि का बड़ा उभार, ९ ऊर्वस्थि का छोटा उभार।

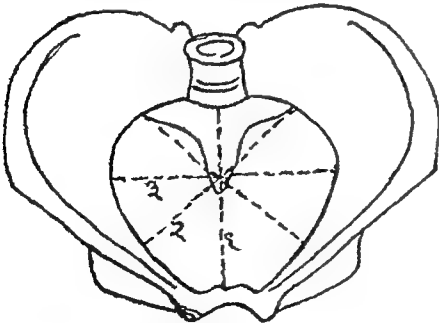


(Fallopion Tube) कहते हैं। इसका आकर तुंगही के समान होता है। इसका चौड़ा मिरा 'ओवेरी' से और तग बच्चेदानी से मिला होता है।

साधारण अवस्था में बच्चेदानी प्राय तीन इंच लंबी, दो इंच चौड़ी और एक इंच मोटी होती है। और उसकी दीवारें प्राय. मिली हुई होती हैं, परतु गर्भावस्था में ज्यो-ज्यो गर्भ बढ़ता है, बच्चेदानी भी बढ़ती जाती है। यहाँ तक कि जब पूरे दिन हो जाते हैं, तो नाभि के ऊपर तक पेट को घेर लेती है।

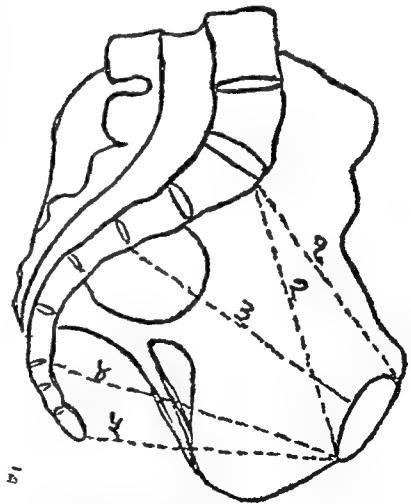
गर्भाशय के स्थान का भीतरी विवरण

- १ अनामिकास्थि, २ कुकुंदरास्थि की गाँठ, ३ त्रिकास्थि
४ ऊर्वेस्थि, ५ शिखर व्यास, ६ मध्य व्यास, ७ उरु
अर्बुद मध्यव्यास, ८ विटप संधि, ९ त्रिकास्थि अर्बुद,
१० प्रवेश-द्वार का वाम-दक्षिण व्यास।



प्रवेश-द्वार का व्यास

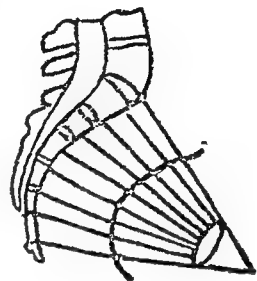
- १ अग्रपञ्चिष्ठम व्यास, २ वाम-तिर्यक् व्यास, ३ वाम-दक्षिण व्यास।



वस्ति-गुहा के भाग

- १ प्रवेश-द्वार, २ कर्ण-संयुक्त व्यास, ३ अति विस्तृत भाग, ४ अति संकुचित भाग, ५ निर्गम-द्वार।

वच्चेदानी बड़ों के हाग अपनी जगह पर ठहरी है। गर्भ के दिनों में ये बंद लंबे हो जाते हैं, और प्रसव हो चुकने पर वच्चेदानी के मिकुड जाने पर ये भी मिकुड जाते हैं। यदि ये बंद न मिकुडे, तो वच्चेदानी अपने ग्यान से हट जाती है, या तिरछी हो जाती है, जिससे प्रसव के बाद में अनेक रोग होने की सम्भावना होती है। वच्चेदानी के दोनों ओर एक चौग फैला हुआ बंद चमगादड़ के पर की भाँति होता है, उसे अंगरेजी में ब्राड लिगेमेंट (Broad ligament) अर्थात् चौड़ा बंद कहते हैं। यह वच्चेदानी से लेकर पेट के जगल तक होता है। इसकी दो तह होती है और दोनों तहों के बीच में वच्चेदानी के गिवा 'ग्रोवरी' और 'फेलोपियन ट्यूब' भी आ जाते हैं।

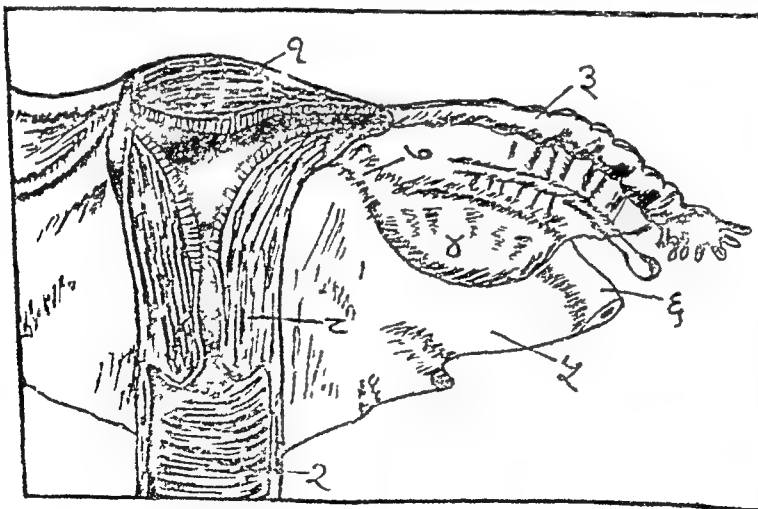


वस्ति-गुहा का अन्त

'ग्रोवरी' (Ovary) यह बादामी आकार की दो गिल्टियाँ वच्चेदानी के दोनों ओर होती हैं। इसमें बहुत-सी थैलियाँ रस से भरी हुई अंडे के समान होती हैं। इसी रस में स्त्री का रज होता है और यह वन्ही 'फेलोपियन ट्यूब' के द्वारा वच्चेदानी में आता है।

साधारण दिनों में ये थैलियाँ बहुत छोटी होती हैं, परंतु मासिक धर्म के दिनों में इनके हट जाने से रज उपर्युक्त ट्यूब के ज़रिए वच्चेदानी में आता है। और यदि गर्भ न ठहर जाय,

तो मासिक स्राव के रूप में निकल जाता है। साधारण अवस्था में इन थैलियों के हटने से जो घान होता है, वह बहुत जल्द सूखकर सिर्फ एक चिह्न-मात्र रह जाता है, परंतु जब गर्भ रह जाता है, तब 'वच्चेदानी' और 'ग्रोवरी' में बहुत कुछ उलट-पुलट हो जाता है।



अंतरोय स्त्री-जननेन्द्रिय

१ गर्भाणय-मुद, २ योनि, ३ टिब, ४ टिबज, ५ विस्तृत म्नायु, ६ गोल म्नायु, ७ द्विप्रथि म्नायु, ८ गर्भाणय-ग्रोवा।

प्रकरण २

ऋतुकाल

१२ वर्ष की अवस्था से लेकर ५० वर्ष की अवस्था तक प्रतिमास स्त्रियों की योनि से लाल रंग का एक दुर्गन्धित पानी निकला करता है। देश-काल और प्रकृति के भेद से आयु में कभी-कभी परिवर्तन हो जाया करता है। प्रायः एक महीना बंद होने और दूसरे के जारी होने में २८ दिन लग जाते हैं। और ३ से ६ या ७ दिन तक स्राव जारी रहता है। मासिक धर्म प्रारंभ होने पर ही कन्याओं में स्त्री-भाव आ जाता है।

मासिक धर्म प्रारंभ होने और समाप्त होने—दोनों ही काल स्त्रियों के लिये अति कठिन हैं। थोड़ी भी असावधानी से बहुत-से रोग लग जाते हैं। ठंडे देशों में ५-६ तोला रक्त और गर्म देशों में कुछ अधिक निकल जाता है। गर्भावस्था में यह रक्त बंद रहता है। 'ओवेरी' की थैलियों में जो लसदार पीले रंग का रस भरा रहता है वह वच्चेदानी में आकर स्राव होता है उसी से गर्भस्थ शिशु पलता है।

प्रत्येक स्त्री ३६ बार ऋतुमती हो लेने के बाद वह गर्भाधान के योग्य होती है। इस समय से पूर्व गर्भाधान करने से सतान और स्त्री दोनों के ही स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है। अनुमानतः १२-१३ वर्ष की अवस्था में कन्याएँ प्रथम बार ऋतुमती होती हैं और १६ वर्ष की अवस्था उनके गर्भाधान के योग्य उपयुक्त है।

ऋतु-काल में सावधानी

प्रथम चार दिवस—जब तक रक्त-स्राव होता रहे—स्त्री को अति सावधानी से व्यवहार करने चाहिए। वह मन-वचन से ब्रह्मचारिणी रहे, चटाई पर सोवे, पति तक का मुख न देखे। हाथ में, पते में या सकोरे में खाय। भोजन दूध, खीर आदि पुष्ट, सात्विक और सादा हो। दिन में सोना, श्रंजन, रोना, स्नान, तेल की मालिश, उबटन, नाखून काटना, दौड़-धूप, हँसना, अधिक बोलना, तेज़ आवाज़ सुनना, धरती कुरेदना, हवाखोरी करना और परिश्रम को त्याग दे।

असावधानी के दोष

यदि मूर्खता या लापरवाही से ये दोष कर लिए गए, तो गर्भस्थ शिशु में विकार होंगे। दिन में सोने से भावी संतान बहुत सोनेवाली, श्रंजन लगाने से श्रंभी, रोने से विकृत दृष्टिवाली, स्नान, उबटन से दुःखी, तेल-मालिश से कुष्ठी, नाखून काटने से कुनखी, दौड़ने से चंचल, अधिक बोलने से बकवादी, ऊँचा शब्द सुनने से बहरी, धरती कुरेदने से मूर्ख, हवाखोरी और परिश्रम से पागल तथा अधिक हँसने से काले दाँत, ओठ, तालु और जीभवाली बरपन्न होगी।

सन्तुम्नाता

सन्तुम्नाती श्री प्रोये दिन स्नान कर सुंदर वस्त्र-आभरण पहन कर, सुगंध लगाकर, दुर्घों को धारण करके पति के दर्शन करे। तब उसे पुत्र्य को देखेगी या भोजन करेगी, यदि तीसरा न उसके होगी।

गर्भाधान

पुरुष को उचित है कि गर्भाधान के लिये एक मास पूर्व से कर सन्तुम्नाता का पालन करे। जिस दिन गर्भाधान किया करना हो, पी, दूध, चावल, उड़ आदि भोजन रहे। नैवेद्य सर्वन करवे। और पुत्र की कामना में जय परम्पर प्रीति-भाव हो, तब श्री में सम्प्राप्त करें।

स्नान के दिन से २।४।६।८।१०।१२।१४।१६।१८।२०।२२।२४।२६।२८।३०।३२।३४।३६।३८।४०।४२।४४।४६।४८।५०।५२।५४।५६।५८।६०।६२।६४।६६।६८।७०।७२।७४।७६।७८।८०।८२।८४।८६।८८।९०।९२।९४।९६।९८।१००।१०२।१०४।१०६।१०८।११०।११२।११४।११६।११८।१२०।१२२।१२४।१२६।१२८।१३०।१३२।१३४।१३६।१३८।१४०।१४२।१४४।१४६।१४८।१५०।१५२।१५४।१५६।१५८।१६०।१६२।१६४।१६६।१६८।१७०।१७२।१७४।१७६।१७८।१८०।१८२।१८४।१८६।१८८।१९०।१९२।१९४।१९६।१९८।२००।२०२।२०४।२०६।२०८।२१०।२१२।२१४।२१६।२१८।२२०।२२२।२२४।२२६।२२८।२३०।२३२।२३४।२३६।२३८।२४०।२४२।२४४।२४६।२४८।२५०।२५२।२५४।२५६।२५८।२६०।२६२।२६४।२६६।२६८।२७०।२७२।२७४।२७६।२७८।२८०।२८२।२८४।२८६।२८८।२९०।२९२।२९४।२९६।२९८।३००।३०२।३०४।३०६।३०८।३१०।३१२।३१४।३१६।३१८।३२०।३२२।३२४।३२६।३२८।३३०।३३२।३३४।३३६।३३८।३४०।३४२।३४४।३४६।३४८।३५०।३५२।३५४।३५६।३५८।३६०।३६२।३६४।३६६।३६८।३७०।३७२।३७४।३७६।३७८।३८०।३८२।३८४।३८६।३८८।३९०।३९२।३९४।३९६।३९८।४००।४०२।४०४।४०६।४०८।४१०।४१२।४१४।४१६।४१८।४२०।४२२।४२४।४२६।४२८।४३०।४३२।४३४।४३६।४३८।४४०।४४२।४४४।४४६।४४८।४५०।४५२।४५४।४५६।४५८।४६०।४६२।४६४।४६६।४६८।४७०।४७२।४७४।४७६।४७८।४८०।४८२।४८४।४८६।४८८।४९०।४९२।४९४।४९६।४९८।५००।५०२।५०४।५०६।५०८।५१०।५१२।५१४।५१६।५१८।५२०।५२२।५२४।५२६।५२८।५३०।५३२।५३४।५३६।५३८।५४०।५४२।५४४।५४६।५४८।५५०।५५२।५५४।५५६।५५८।५६०।५६२।५६४।५६६।५६८।५७०।५७२।५७४।५७६।५७८।५८०।५८२।५८४।५८६।५८८।५९०।५९२।५९४।५९६।५९८।६००।६०२।६०४।६०६।६०८।६१०।६१२।६१४।६१६।६१८।६२०।६२२।६२४।६२६।६२८।६३०।६३२।६३४।६३६।६३८।६४०।६४२।६४४।६४६।६४८।६५०।६५२।६५४।६५६।६५८।६६०।६६२।६६४।६६६।६६८।६७०।६७२।६७४।६७६।६७८।६८०।६८२।६८४।६८६।६८८।६९०।६९२।६९४।६९६।६९८।७००।७०२।७०४।७०६।७०८।७१०।७१२।७१४।७१६।७१८।७२०।७२२।७२४।७२६।७२८।७३०।७३२।७३४।७३६।७३८।७४०।७४२।७४४।७४६।७४८।७५०।७५२।७५४।७५६।७५८।७६०।७६२।७६४।७६६।७६८।७७०।७७२।७७४।७७६।७७८।७८०।७८२।७८४।७८६।७८८।७९०।७९२।७९४।७९६।७९८।८००।८०२।८०४।८०६।८०८।८१०।८१२।८१४।८१६।८१८।८२०।८२२।८२४।८२६।८२८।८३०।८३२।८३४।८३६।८३८।८४०।८४२।८४४।८४६।८४८।८५०।८५२।८५४।८५६।८५८।८६०।८६२।८६४।८६६।८६८।८७०।८७२।८७४।८७६।८७८।८८०।८८२।८८४।८८६।८८८।८९०।८९२।८९४।८९६।८९८।९००।९०२।९०४।९०६।९०८।९१०।९१२।९१४।९१६।९१८।९२०।९२२।९२४।९२६।९२८।९३०।९३२।९३४।९३६।९३८।९४०।९४२।९४४।९४६।९४८।९५०।९५२।९५४।९५६।९५८।९६०।९६२।९६४।९६६।९६८।९७०।९७२।९७४।९७६।९७८।९८०।९८२।९८४।९८६।९८८।९९०।९९२।९९४।९९६।९९८।१०००।

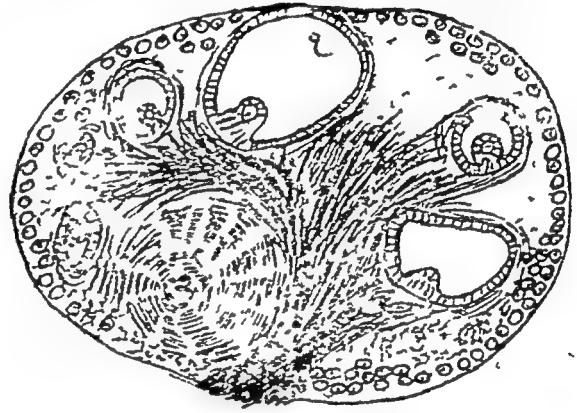
जवान, बलवान, नोरोग, पवित्र, शुद्ध वस्त्र धारण करनेवाला पुरुष, व्याधिहीन, कामा-तुरा, प्रेम-युक्त और पुत्राभिलाषिणी श्री से रमण करें।

गर्भाधान का ठीक समय एक पहर रात्रि व्यतीत होने से एक पहर रात्रि शेष रहने पर्यंत तक है। जब वीर्य का गर्भाशय में प्रक्षेप का समय आवे, तब दोनों श्री-शरीर रखें। पुरुष अपने शरीर को शिथिल करे और श्री मृत्रेद्रिय और योनि का संकोचन करे। इसके बाद श्री कुछ काल तक निश्चल पड़ी रहे। फिर दोनों श्री-पुरुष स्नान कर और केसर, कंधूरी, चायफल, हलायची आदि छालकर पकाए दूध को ठंडा करके पीएं और अलग-अलग शयन करें।

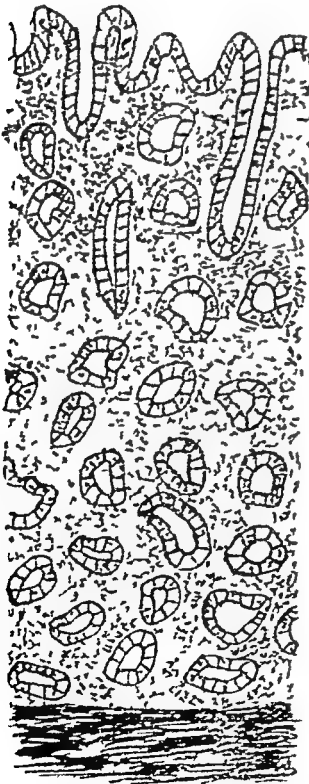
प्रकरण ३

गर्भ

स्त्रियों के जीवन में गर्भ-धारण एक बड़ी कोमल, प्रिय और आश्चर्यकारक घटना है। ईश्वर की इस रचना में पशु-पत्नी से लेकर वनस्पति तक गर्भ-धारण करते हैं। इसलिये गर्भ के विषय में हम संक्षेप से लिखते हैं। गर्भ स्त्री-पुरुष के रज और वीर्य के मेल से ठहरता है। पुरुष का वीर्य अंडकोषों में पैदा होता है और यहाँ से नलियों में होकर जननेंद्रिय की राह बाहर आता



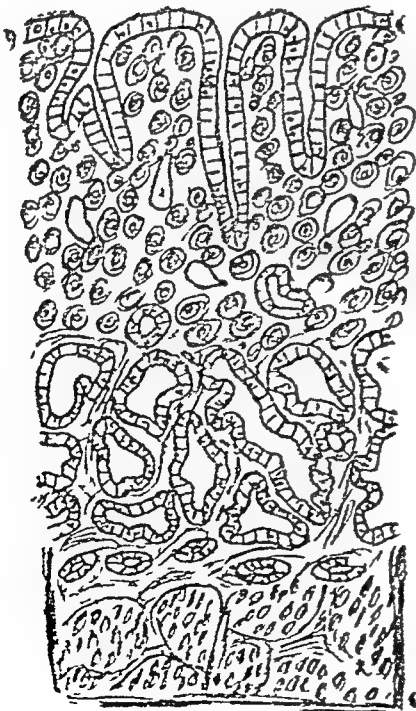
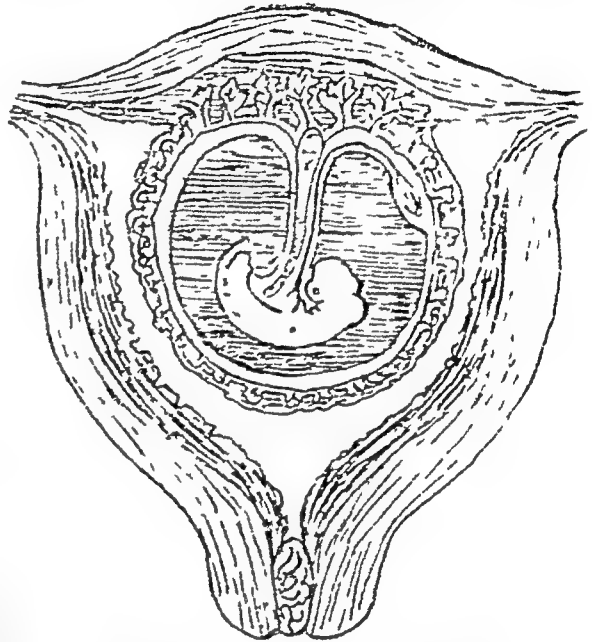
डिव-कोप की रचना



१ डिव-कोप या डिवागण, २ परिपक्व डिवागण है। वीर्य में अत्यंत छोटे कीटाणु होते हैं। ये वीर्य में उसी प्रकार तैरते रहते हैं, जिस प्रकार जल में मछली। इनका सिर मोटा और बाकी आकार गावदुम होता है। इनकी लंबाई प्रायः $\frac{1}{100}$ इंच से $\frac{1}{500}$ तक होती है। जिस वीर्य में ये कीटाणु नहीं होते, उसमें गर्भ नहीं रह सकता। बाहर निकलने के कुछ काल उपरांत तक ये जीवित रहते हैं। ये सब बातें हम प्रथम ही बता चुके हैं। स्त्री-योनि में यदि कोई प्रदर या सूजाक एवं आतणक-संबन्धी दूषित मादा हो, तो उसके स्पर्श से ये मर जाते हैं। स्त्री के रज में भी गोल-गोल दाने होते हैं, जिनकी बीच की लंबाई $\frac{1}{32}$ इंच है। ये डिव-कोप कहाने हैं। इन्हीं तुच्छ दो वस्तुओं के मेल से गर्भ रह

वशेदानी की लुवावदार मिली जाता है। स्त्री-पुरुष के रज और वीर्य का मेल किस स्थान

पर होता है, इस विषय में विद्वानों का मतभेद है। कुछ लोगों का मत है कि यह मेल 'ओवरी' से या 'क्लोपियन ट्यूब' से होता है और मिलने के प्रायः १२ दिन बाद वे बच्चेदानी में पहुँचते हैं। इसके बाद स्त्री के रज 'ओवम' (Ovum) में बहुत-सा घट-बढ़ होता है। स्त्री का रज 'ओवम' बच्चेदानी में पहुँचने के पहले बच्चेदानी की लुआदवार फिह्री मोटी और लाल रक्तमल के समान हो जाती है। स्त्री का रज 'ओवम' (Ovum) इस फिह्री में पड़ और चिपक जाता है। यह लुआदवार फिह्री स्त्री के रज 'ओवम' को दोनो घोर ऊँची होकर घेर लेती है। ज्यों-ज्यों स्त्री का रज (Ovum)

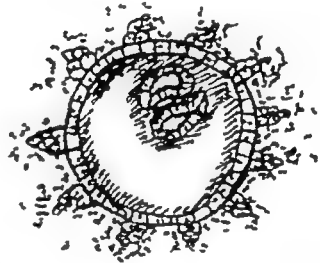
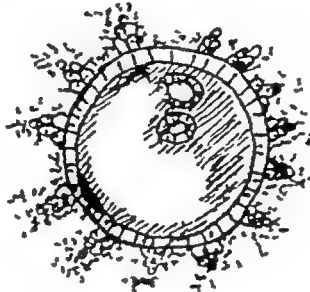
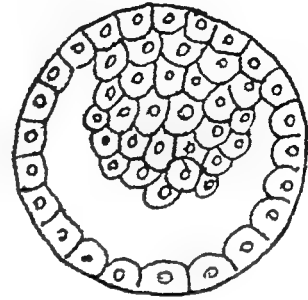
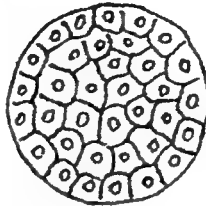
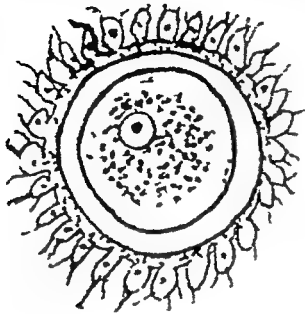


इस फिह्री की बनावट

बच्चेदानी की फिह्रली गर्भ पर लिपटी है

बढ़ता जाता है, उसी प्रकार यह फिह्री फैलती जाती है, और गर्भ रहने में तीन मास के उपरांत बच्चेदानी की भीतरी चौरमाई में मिल जाती है। गर्भ के पूरे दिनों में फिर यही फिह्री बच्चेदानी की दीवार से अलग हो जाती है। यह फिह्री थैली के समान होती है और इसके भीतर पानी के समान एक गस भरा रहता है, और इसमें बच्चा तैरता रहता है। बालक होने के समय यहीं थैली बच्चेदानी के बार-बार सिकुड़ने और दबाव पड़ने से फट जाती है, और पानी बाहर निकल पड़ता है। इस पानी से बच्चा और बच्चेदानी दोनो बाहर की चोट-चपेट से बचे रहते हैं। बालक होने के समय बच्चेदानी का मुँह इस थैली के ज़ोर से धीरे-धीरे फैल जाता है। गर्भवती का पेट इसी पानी के कारण फूला देखा

पड़ता है। जब पानी बहुत होता है, तो बहुत फूला जान पड़ता है, और बालक होने में फट



गर्भ की क्रमशः उत्पत्ति

होता है। बच्चेदानों की दीवार का वह हिस्सा, जिस पर ओवम (Ovum) चिपका रहता है, मोटा होकर उसमें नए खून की रंगें पैदा हो जाती हैं, और बच्चेदानों की रंगें भी ढीली होकर यहाँ फैल जाती हैं। इसी को आँवल (Placenta-प्लासेंटा) कहते हैं।

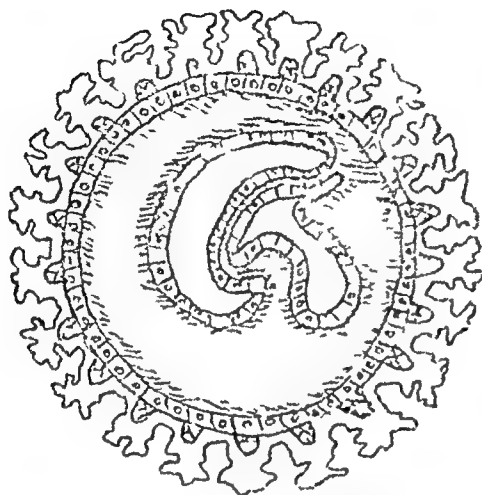
इसकी आकृति गोल होती है, और उसके बीचोबीच की लंबाई प्रायः ७ इंच और तोल में १८ से २४ औंस तक होती है। इसमें खून की रंगें निकलकर बालक की नाभि में होती हुई देह में घुस जाती हैं। इन्हीं रंगों का नाम नाल है, और यह बड़ी हुई रस्सी की सूरत में होती है। इसी में इसे अँगरेज़ी में कॉर्ड (Cord) कहते हैं।



नाल में तीन रंगें मिलती हैं लिपटी हुई होती हैं। दो रंगों में स्वच्छ रक्त बच्चे की देह में मा के शरीर से जाता है और तीसरी से वापस आकर गंदा खून माता के देह में मिल

गर्भ की क्रमशः वृद्धि

जाता है। इसकी लंबाई प्रायः १८ इंच होती है।



गर्भ की क्रमशः वृद्धि

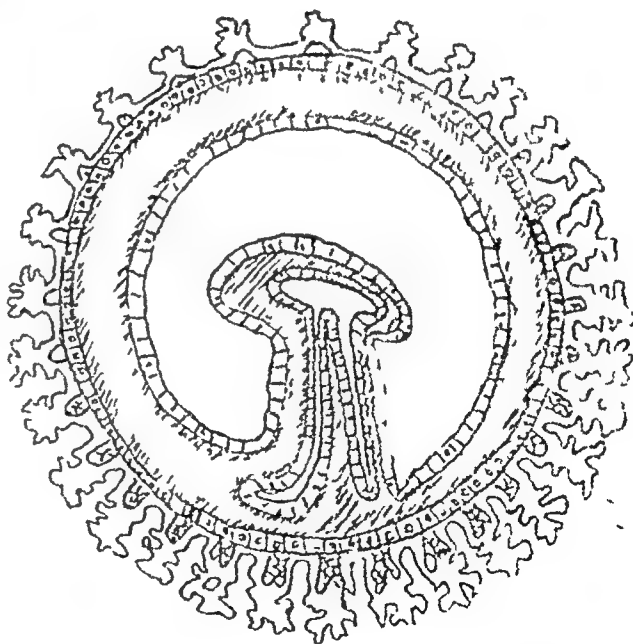
लंबी और तोल में २४ औंस होती है। गर्भ-स्थिति होते ही बच्चेदानी बढ़ने लगती है। और बालक होने के समय तक बढ़ती ही रहती है। गर्भ के पहले तीन महीने बच्चेदानी पेड़ में रहती है, हाथ के टटोलने में मालूम नहीं होती। गर्भ-स्थिर होने पर लंबाई से चौड़ाई अधिक बढ़ती है, इसलिये बच्चेदानी गोल हो जाती है।

तीसरे महीने के अंत और चौथे के प्रारंभ में बच्चेदानी पेड़ से ऊपर बढ़ती है और टटोलने से कड़ी गेंद के समान मालूम देती है। इसके बाद लंबाई बढ़नी शुरू होती है, और बच्चे का चलना-फिरना माता को पेट में मालूम होने लगता है।

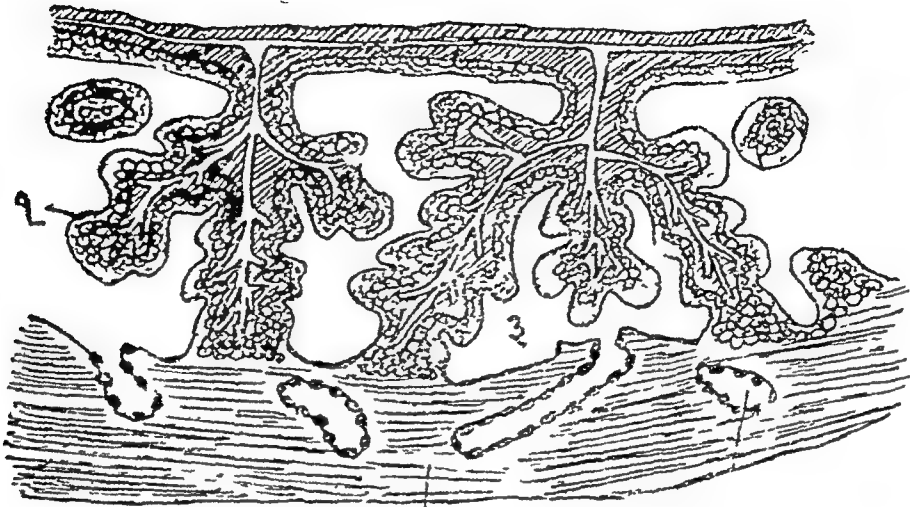
चौथे महीने की समाप्ति पर पेड़ की हड्डी के तीन अंगुल ऊपर तक पहुँचती है। पाँचवें महीने में पेड़ और नाभि के बीच में बच्चेदानी के ऊपर का सिरा होता है और उस समय से

यह आता-जाता है शरीर में फैलते और पेट छोले का काम देती है। मैला रक्त रक्त के शरीर से नाल की रक्त में होकर पाँचल में पहुँचता है। माता को रक्त चलना-फिरना पेट में रक्त रक्त निम्न प्राण-वायु (Oxygen) और पोषणशाला आता होता है। रक्त रक्त के द्वारा बालक के पेट में आता है।

आरम्भ प्रारंभ में बच्चेदानी दाईं हँच लंबी और तोल में एक औंस (२५ तोला) होती है। परंतु जब गर्भ पूरे दिन का हो जाता है, तब १२ हँच



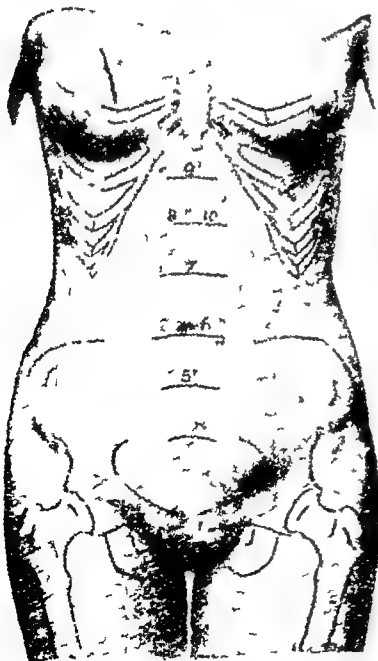
गर्भ की क्रमशः वृद्धि



आँवल की वनावट

१ गर्भ-आवरण, २ गर्भ-कला, ३ आशय, ४ केजिकाप ।

पेट फूला देख पड़ता है । छठे महीने वच्चेदानी की उचाई नाभि तक पहुँचती है । सातवें महीने में नाभि से दो इंच ऊपर होती है, और नाभि का गढ़ा छिप जाता है । आठवें और नवें महीने में वच्चेदानी बढ़कर पेट की गोलाई के ऊपर के कोने की नोकदार हड्डी के पास तक पहुँच जाती है ।

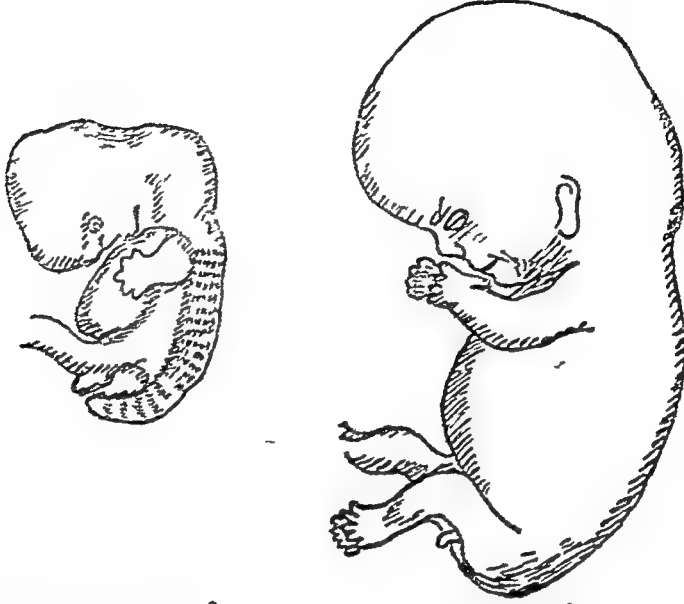


जब प्रसव का समय निकट आता है, तब एक मस्रह प्रथम ही गर्भाशय कुछ-कुछ पेड़ में दब जाता है, जिससे स्त्री को शरीर हल्का प्रतीत होता है । जो एक-आध बार वच्चा जन चुकी होती है, उन्हें इसमें पता लग जाता है कि बालक होने का समय निकट है । गर्भ के दिनों में रक्त, हृदय, जिगर, गुर्दे आदि में बहुत-से परिवर्तन होते रहते हैं ।

गर्भ की मासिक वृद्धि

चार महीने के अंत में बालक पाँच इंच लंबा होता है । छः महीने के अंत में प्रायः ११ सेर भारी

घोता है। नौ मास के अंत में दो सेर से तीन सेर तक भारी होता है और प्रायः १८ इंच



पाँच सप्ताह का गर्भ

आठ सप्ताह का गर्भ

लंबा होता है। नवें महीने के बाद २८० दिनों में बालक पूर्ण होता है। इस समय उसका वजन तीन से पाँच सेर तक रहता है, और प्रायः २० इंच लंबा होता है।

प्रकरण ४

गर्भ रहने के चिह्न

मासिक धर्म बंद होना

(१) यह गर्भ रहने का प्रधान चिह्न है, पर कभी-कभी किसी बीमारी के कारण भी बिना गर्भ मासिक बंद हो जाता है। इसलिये और लक्षणों पर भी विचार करना चाहिए।

(२) अपच, जी मचलाना, उलटी ये विकार प्रातः काल बिस्तर में उठते ही होते हैं। प्रायः सभी गर्भिणियों को दूसरे महीने से मचली होती है और चार महीने बाद स्वयं ही बंद हो जाती है, पर किन्हीं-किन्हीं को पूरे दिनों तक होती रहती है। यहाँ तक कि कोई भी खाद्य पदार्थ पेट में नहीं ठहरता। वह बहुत दुबली हो जाती है, मिट्टी खाने की इच्छा होती है, मुँह में लुआव आ जाता है। कभी कफ और कभी दस्तों की शिकायत रहती है।

(३) दूसरे या तीसरे महीने में स्तन बढ़ने लगते हैं, दवाने से दर्द करते हैं, उन पर नीली नसे चमकने लगती हैं, कभी-कभी सफेद धारियाँ चमकती हैं। स्तनों का अग्र भाग लाल हो जाता है और उन पर एक प्रकार का छिलका उतरता है। इसके चारों ओर स्याही का मड़ल बन जाता है। कभी-कभी इसके चारों ओर मैले धब्बे-से दीखते हैं। दवाने से प्रथम सफ़ेद-सा रस निकलता है। यह लक्षण प्रथम के गर्भ की अपेक्षा बाद के गर्भों में विशेष दिख पड़ता है।

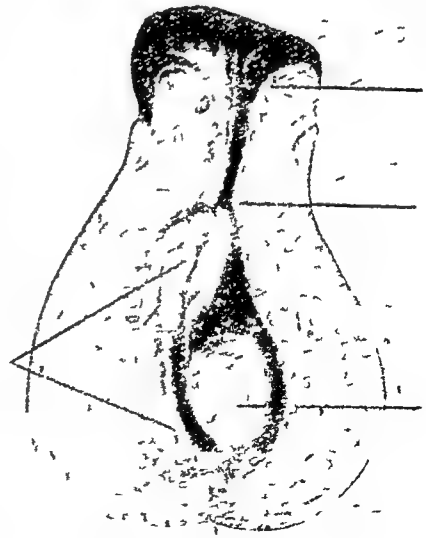
(४) किसी-किसी गर्भवती के पेट से नाभि तक एक भूरी या पीली रेखा देख पड़ती है।

(५) पेट बढ़ने लगता है, जिसका ज़िक्र हम पीछे कर चुके हैं।

(६) चौथे महीने में बच्चा बच्चेदानी में डोलने लगता है। पहले कुछ हिलता-या मालूम पड़ता है, पीछे धक्का या ठोकर-सी मालूम होती है। बच्चेदानी के दोनों ओर ठंडा हाथ रखकर दवाने से यह हरकत मालूम हो जाती है।

गर्भाशय का सिकुडना

(७) गर्भ रहने पर बच्चेदानी हर १०-१५ मिनट में सिकुडती और ढोली ढाँती रहती है। यदि हाथ



गर्भ का विकास

को ठंडे पानी से भिगोकर बच्चेदानी पर रखा जाय, तो यह दिलना-डोलना या क्रोध जान पड़ता है।

बच्चे के दिल की धड़कन

(८) बच्चेदानी पर स्टेथेकोप यंत्र रखकर सुना जाय, तो उसकी धड़कन मालूम होती है। यह शब्द घड़ी की टिक-टिक जैसा सुन पड़ता है। पर चौथे और पाँचवें मास में सुन पड़ता है। यह एक मिनट में १२० से १४० बार तक होता है। माता के दिल की धड़कन को आप साफ पहचान सकते हैं, क्योंकि वह सिर्फ ७५ बार प्रति मिनट में होती है।

(९) आँवल और नाल में शब्द सुनाई पड़ता है, जो एक भिन्न प्रकार का होता है।

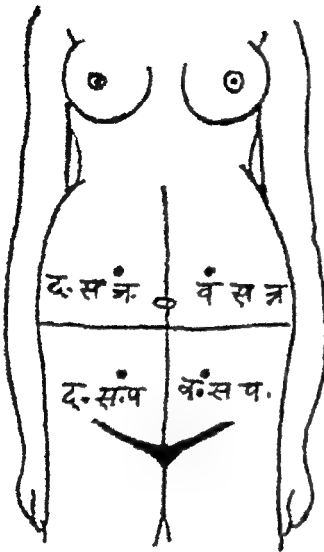
(१०) स्त्री का मूत्र किसी गहरे वर्तन में रख दो। इस बात का खयाल रखो कि वायु और प्रकाश तो उस पर पड़े, पर धूल-गर्द न जाय। उसमें सात दिन के भीतर-भीतर एक वस्तु रुई के पतले फाड़े के समान मूत्र के ऊपर पैदा हो जायगी। यह वस्तु इस प्रकार की होगी, जैसी कि जाड़े के दिनों में तरकारी के रसे के ऊपर घी की पतली तह जम जाती है। कुछ दिन बाद इसके कण वर्तन के नीचे जम जायेंगे। यह बात मूत्र में गर्भ के दूसरे मास के बाद दीखती है और सात-आठ मास तक दीखती रहती है।

विशेष—बुद्धिमती स्त्रियाँ जिस दिन गर्भाधान हो, उसी दिन गर्भ रहने का ज्ञान प्राप्त कर लेती हैं। प्रातःकाल शरीर थकावट से चूर-चूर हो जाय, जाँघें जकड़ जायें, दर्द करें, प्यास ज्यादा लगे, भूख न हो, गुप्तिंद्रिय में फड़कन हो और रज-प्रीत्यं वाहर न निकलें, तो समझना चाहिए कि गर्भ रह गया।

गर्भ में पुत्र-पुत्री का निर्णय

(१) जिस गर्भिणी स्त्री के दाहने स्तन में प्रथम दूध दिखाई दे, और दाहनी आँख भारी मालूम पड़े, जो चलती वार प्रथम दाहना पैर आगे बढ़ावे और जिसकी दाहनी जाँघ भारी-सी मालूम पड़े, जो स्त्री चतुर्थ महीने में मिष्टान्न, शमरूद, नारियल आदि पुंलिंग फल-

उदरस्थ गर्भ
चितित स्थानों पर भिन्न-भिन्न स्थितियों का
शब्द उदर के ऊपर सुना जा सकता है।



श्रवण-परीक्षा

पड़ना है। यदि उसकी इच्छा की वस्तु न मिले, तो संतान अंधी, लँगड़ी, लुली, ढँडी, बौनी, मूख आदि होगी।

उस समय यदि स्त्री राजा आदि बड़े बड़े व्यक्तियों को देखने की इच्छा करे, तो सतान महाभाग्यवान् हों। यदि वह सुंदर रेशमी वस्त्र और आभूषण चाहे, तो संतान गौकीन होगी। यदि तीर्थ-स्थान और साधु-सत्तों के दर्शन की इच्छा हो, तो सतान धर्मात्मा होगी। यदि उसकी इच्छा सर्प, सिंह आदि हिंसक जंतुओं को देखने की हो, तो संतान निर्दयी और हिंसक होगी। इसी प्रकार स्त्री के आहार-विहार पर विचारकर निर्णय करना चाहिए।

वर्ण और नेत्र

गर्भ की उत्पत्ति के समय तेजोधातु अधिकांश जलधातु से मिलने पर गर्भ का वर्ण गोरा और अधिकांश पार्थिव धातु मिलने से काला होता है। पृथ्वी और आकाश-तत्त्व मिलने से कृष्ण, श्याम वर्ण और अधिकांश जल आकाश-धातु मिलने से गौर श्याम होता है। तेज रक्त का आश्रय ले, तो सतान की आँखें लाल, पित्त का ले, तो पीली और कफ का ले, तो सफ़ेद, वायु का ले, तो विकृत (टेढ़ी) होती है।

गर्भ का रक्त-संचार

गर्भस्थ शिशु के शरीर का रक्त-संचार हमारे शरीर के रक्त-संचार से भिन्न प्रकार का है। गर्भस्थ शिशु के फेफड़े काम नहीं करते, और रक्त की शुद्धि कमल के द्वारा होती है।

नाल एक और गर्भस्थ शिशु की नाभि में लगा रहता है, दूसरी ओर कमल से। उसमें ३ रक्तवाहिनियाँ होती हैं। दो धमनी और एक शिरा। नाभि-धमनियों द्वारा अशुद्ध रक्त नाल में पहुँचता है तथा नाभि-धमनी द्वारा शुद्ध रक्त नाल से लौटकर शिशु के शरीर में पहुँचता है।

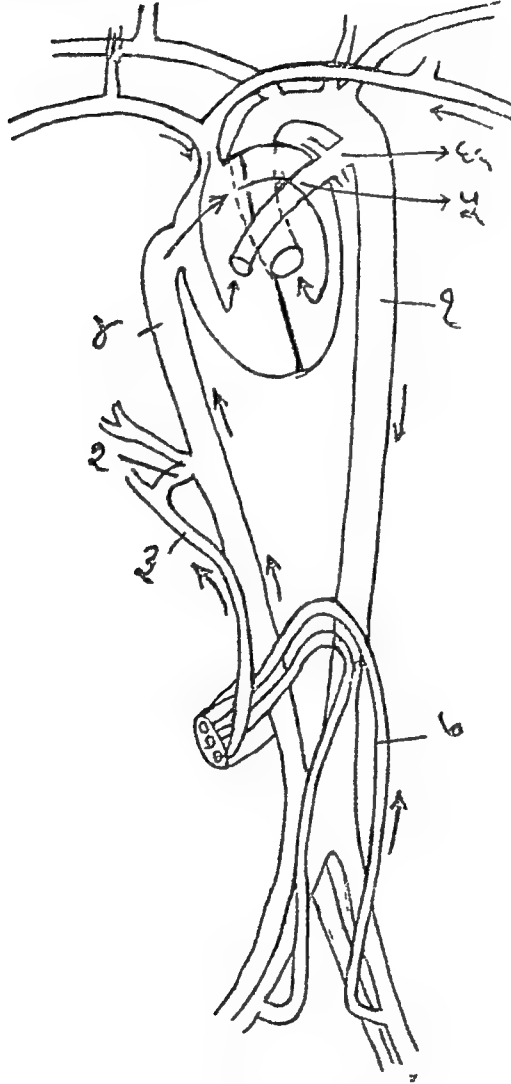
कृष्ण आदि स्वप्न में देखे, और उन्हीं के खाने की इच्छा करे, जिसकी सुख-कांति खिली हुई हो, उसके पुत्र पैदा होगा। इसके विपरीत कन्या।

(२) हम पीछे बता चुके हैं कि गर्भस्थ शिशु के हृदय की धड़कन स्टेथोस्कोप लगाकर सुननी चाहिए। यह धड़कन यदि एक मिनट में १४४ टक्का हो, तो लड़की और १२४ टक्का हो, तो लड़का जानना। मावधानी से यह परीक्षा करने पर कभी भूल न होगी।

दौहद-लक्षण

गर्भ के चौथे मास में गर्भस्थ शिशु का हृदय बन जाता है और इसलिये गर्भिणी की दौहद संज्ञा हो जाती है। इस समय स्त्री जिस वस्तु की इच्छा करे, वह अवश्य उसे देनी चाहिए। उस वस्तु की प्राप्ति का बच्चे पर भारी प्रभाव

हृत्तमें से एक शाखा वस्ति-नहरस्थ श्रृंगों का पोषण करती है और दूसरी उसमें चली जाती है। छोटी-छोटी शाखाएँ यकृत में घुस जाती हैं। इस प्रकार कुछ शुद्ध रक्त यकृत में पहुँच जाता है, जो फिर अधोगा महाशिरा में पहुँचता है।



गर्भ का रक्त-संचार

१ महाधमनी, २ शिरा-संयोजक, ३ नाभि-शिरा, ४ ऊर्ध्वगामिनी शिरा ५ फुफ्फुस-धमनी, ६ धमनी-संयोजक, ७ नाभि-धमनी।

प्रकरण ५

गर्भिणी के रोग और उसकी चिकित्सा

गर्भिणी स्त्री को ज्वर, सूजन, दस्त, उलटी, मिर घूमना, रक्त-त्वाव, गर्भ-वेदना आदि अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। उनका इलाज साधारण रीति से नहीं होना, इसमें गर्भ के बच्चे को अनेक प्रकार की विपद् की संभावना होती है। इसलिये उसकी खास चिकित्सा हम यहाँ लिखते हैं—

(१) ज्वर होने पर—मुलहठी, लाल चदन, खस, अनंतमूल, पद्माख और तेजपात का काढ़ा शहद मिलाकर पीना।

(२) पतले दस्त आने पर—जामुन की छाल का काढ़ा पीना।

(३) कब्ज़ी में—दो तोले थरडी का तेल दूध में पीना।

(४) सूजन में—थूहर के पत्ते के रस की मालिश करना।

(५) वमन में—गर्भावस्था में वमन स्वाभाविक है। बड़ी इलायची का काढ़ा पीने से वमन शांत होती है।

(६) रक्त-त्वाव—यदि प्रथम मास में रक्त-त्वाव हो, तो मुलहठी, सागवान के बीज और देवदारु इन्हें दूध में आँटाकर पीना।

(७) दूसरे मास में तिल, सतावर, मजीठ।

तीसरे में—अनंतमूल।

चौथे में—अनंतमूल, सतावर, रास्ना।

पाँचवें में—बृहत् पंचमूल और बेलगिरी।

छठे में—गोखरू, मुलहठी।

आठवें में—कैथ, धेल, कटेहली, ईख की जड़।

नवें में—मुलहठी, अनंतमूल, चीरकाकोली, श्यामालता।

दसवें में—सोठ।

गर्भपात को रोकना

गुरु दो मासे और फिटकरी दो मासे पीसकर जब तक रक्त घंद न हो, प्रति तीन घंटे में दो। खाने को दूध-भात। रोगिणी निश्चेष्ट चित्त पलंग पर पड़ी रहे। पलंग का पाँयता ऊँचा रहे तथा पीठ के नीचे एक तकिया लगा दिया जाय।

प्रकरण ६

गर्भिणी के पालन-योग्य विशेष नियम

गर्भावस्था आजकल की सभ्यता में (?) देवियों के लिये एक अद्भुत कष्टकारक अवस्था हो गई है। भारत में यदि अप्राकृतिक रहन-सहन के ढंगों को छोड़ दिया जाय, तो गर्भावस्था में स्त्रियों को कोई कष्ट न हो, परन्तु आजकल गर्भपात तो ऐसा रोग है कि १०० में से ६० स्त्रियों को होता है।

एक-दो दफ्ता गर्भपात होने से ही स्त्री बहुत कमजोर हो जाती है, बहुत-सी जापे के कष्टों में अपने नवजात बालक को खो बैठती है। बाज ऊँचे घरानों में तो गर्भिणियों की इतनी हिफाजत की जाती है कि उनको हिलने-जुलने भी नहीं दिया जाता, और वे एक घीमार की भाँति बहुत ही हलके-हलके चलती-फिरती हैं, उसके विपरीत छोटे घरानों में गर्भिणी की साधारण देख-भाल भी नहीं होती। प्रथम तो इस विचार से कि उत्तम मंतान हो, दूसरे असमय प्रसव या गर्भपात न हो, तीसरे इस विचार से कि कम-से-कम कष्ट में बालक पैदा हो। निम्न-लिखित नियम गर्भावस्था में अवश्य पालन करने चाहिए—

भोजन

प्रायः इस विचार से कि गर्भावस्था में गर्भिणी को अधिक पुष्टिकारक भोजन की आवश्यकता होती है, गर्भिणी को भाँति-भाँति के भोजन खिलाए जाते हैं। घी व मसालों की बनी हुई पुष्टिकारक वस्तुएँ देर में पचती हैं और इस प्रकार लाभ की अपेक्षा हानि करती हैं। इसलिये शीघ्र पचनेवाले पुष्टिकारक पदार्थ खाने चाहिए। गेहूँ व जौ का दलिया, दूध, ताजे पके हुए फल, सब्जि तरकारियाँ, जो अधिक भूनी न गई हों, गर्भिणी को अधिक देने चाहिए। गरम मसाले, मिर्चें, अधिक गरम गुड, तेल आदि के बने पदार्थ, देर में पचनेवाले अर्वा, भिंडी आदि के शाक न दें। भोजन एक समय में अधिक न करें। दो समय के बजाय चार समय थोड़ा-थोड़ा करें। गर्भावस्था में स्त्री की भिन्न-भिन्न चीजों के खाने की इच्छा होती है, इच्छा को रोकना ठीक नहीं। उचित रूप से इच्छानुसार सब पदार्थ खाने चाहिए, परन्तु यदि कोई निकृष्ट हानिकारक पदार्थ खाने की इच्छा हो, तो उसको रोकना चाहिए। मास, मदिरा, चाय, काफ़ी आदि इन दिनों में बिल्कुल न लें।

वस्त्र

सबसे मुख्य बात वस्त्रों के संबंध में यह है कि धोती, पाजामा, लहंगा जो कुछ भी पहना जाय, वह कमर से कसकर कदापि न बाँधा जाय। गर्भ-काल में बच्चेदानी दो इंच

से १४ इंच तक बढ़ जाती है। ऐसी अवस्था में कमर अथवा पेट पर पेटी, नाड़ा या धोती कसकर बाँधने से बच्चेदानी और फलतः बच्चे के बढ़ने में रुकावट पैदा होती है, जिगर व तिस्त्री की बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं, बढ़हज़मी हो जाती है, दिल धड़कने लगता है, खून की कैं, दस्त, कब्ज़, खाँसी आदि अनेक रोग केवल पेट (गर्भाशय) पर दबाव पड़ने से होते हैं।

छाती पर भी कसकर जाकट न पहननी चाहिए, क्योंकि छातियाँ भी बढ़ती हैं। छातियों के ऊपर दबाव पड़ने में जहाँ अनेक उपर्युक्त रोग होने की आशंका है, वहाँ साथ ही दूध भी कमी तथा कष्ट से उतरता है। अतः ढीला कुर्ता ही इन दिनों पहनना चाहिए।

जो स्त्रियाँ मोज़ें पहनती हो, वे कृपा कर मोज़े के गेटिस बाँधना छोड़ दें। विलायती जूते पहननेवाली शौकीन स्त्रियाँ जूतों के तस्मे कसकर न बाँधें। इनके कपड़े जाने में कुछ ऐसी रंगें व नसें दबती हैं कि जिनका प्रभाव गर्भाशय पर पड़ता है।

साथ ही इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि मौसम के अनुसार ऐसे कपड़े पहने जायें कि जिनसे पाँव तथा पेट को ठंड न लग जाय। ठंड लगने के यह अर्थ नहीं है कि हर वक्त जुर्राब ही पहने रहें। जिस अंग को जितना अधिक ढका जाता है, उतना ही अधिक वह कमजोर हो जाता है और जल्दी ठंड पकड़ता है। अपनी-अपनी आदत के अनुसार इस बात का ध्यान रखना चाहिए। सदा से ठंड के लिये जितना बचाव करती आई हों, उतना ही करना चाहिए। यदि साधारण अवस्था में मोज़े नहीं पहनती हों, तो गर्भावस्था में कदापि न पहनें, लेकिन सदा से यदि पहनती आई हो, तो इस समय छोड़ने का प्रयत्न न करें।

फीरोज़ी व नीले रंग के कपड़े तथा खुशबूदार रंगों के सुहावने, चित्त प्रसन्न करनेवाले वस्त्र पहनना उत्तम है।

स्नान

स्नान द्वारा शरीर को साफ करना अत्यंत आवश्यक है। जैसे पानी से साधारण अवस्था में स्नान करती हो, वैसे ही इस अवस्था में भी करना चाहिए। बहुत गर्म अथवा बहुत ठंडे पानी में अधिक न नहावें। तैरना या पानी में कूदना, अधिक देर तक नहाना या पाँवों को अधिक देर तक भिगोने से प्रायः गर्भपात हो जाता है। आराम से बैठकर स्नान कर लेना ही उत्तम है। दौड़-भाग में नहीं करना चाहिए।

व्यायाम

उछलने-कूदने तथा दौड़ने-भागने, कील ठोकने, चारपाई या दूक उठाने, पानी का बड़ा उठाने आदि बातों से मध्य श्रेणी की स्त्रियों को बचना चाहिए, लेकिन साधारण अवस्था में चूल्हे-चौके, चखें आदि का जो काम स्त्रियाँ करती हो, वह थोड़ा-बहुत अवश्य करते रहना चाहिए। तात्पर्य यह है कि शरीर के पट्टे जितने मज़बूत व काम करने के अभ्यासी होंगे, उतना ही कम कष्ट प्रसव में होगा। बहुत-सी स्त्रियाँ प्रसव के दिन तक अपने घर का

काम-काज करती रहती है, उनको प्रसव में कम-से-कम कष्ट होता है। बात यह है कि कमर या शरीर के किसी भाग पर अचानक झटका लगने से गर्भपात होने की आशंका रहती है और झटका ज़रा झुकने या ऊँचा चढ़ने या पाँव इधर-उधर पड़ जाने, टूंक उठाने आदि से लग सकता है, परन्तु आहिस्ता-आहिस्ता भारी बोझ उठाने पर भी नहीं लगता। जिस काम का अभ्यास न हो, उसे गर्भावस्था में न करे।

गर्भिणी के लिये सबसे उत्तम व्यायाम खुली हवा में टहलना है, टहलना इतना ही चाहिए जिससे थकावट पैदा न हो। यदि साधारण अवस्था में न भी टहलती हो, तो भी गर्भावस्था में टहलना गर्भिणी तथा गर्भस्थ बालक दोनों के लिये अत्यंत लाभदायक है। तॉगा, इक्का, डोली, घोड़ा, साइकिल आदि पर न चढ़ना चाहिए तथा मोटर व गाड़ी में बैठकर हवाखोरी करने से भी कोई इतना लाभ नहीं है।

हलकें-हलके शुद्ध वायु में टहलना अच्छा है। यदि बाहर न जा सकें, तो घर में खुली छत पर ही टहलें और घर का साधारण काम-काज करते रहना ही गर्भिणी का सर्वोत्कृष्ट व्यायाम है।

शुद्ध वायु तथा धूप

सामूली पौधे यदि उनको धूप तथा वायु न मिले, तो पीले पड़ जाते हैं, तो यह मनुष्य, जिसका वायु ही जीवन है और प्रकाश अथवा धूप ही जिसका मुख्य आधार है, इनके बिना कैसे पुष्ट हो सकता है ?

इन्हीं दोनों चीजों की कमियाँ के कारण आज भारत के बच्चे पीले पड़े हैं, धूप और वायु पर परमात्मा ने कोई टैक्स नहीं लगाया। चाडाल की झोपड़ी और राजा की अटारी दोनों के लिये ये चीजें सामान्य रूप से सुलभ हैं। बड़े-बड़े नगरों के ऊँचे-ऊँचे महलों के नीचे की मज़िलों में रहनेवालों को जाकर देखिए। ऊँचे मकानों के बीच ३ फीट चौड़ी गलियों को जाकर निहारिए, गद्दी गलियों की वू, पाखानों की दुर्गंध, धुँप से आच्छादित दीवारों की कलौस की कालिमा ही धूप और हवा के बदले उन गलियों व मकानों के अभागों रहनेवालों को मिलती है। बड़े शहरों के ७० फीट सदी रहनेवाले इन्हीं काल-कोठरियों में रहते हैं। कभी बड़े शहरों में मज़दूरों के रहने की जगहों को जाकर देखिए, तो आप रो उठेंगे। इन गली और मकानों में कभी भूलकर भी धूप प्रवेश नहीं करती और वायु तो वहाँ पहुँचते-पहुँचते ही दुर्गंधित हो जाती है। इन्हीं मकानों में इस गुलाम देश के गुलाम बच्चे जन्म लेते हैं, इन्हीं सर्व जगहों में वह दिन-रात पलते हैं और इन्हीं स्थानों में यह अभाग बच्चे जितने जन्मते हैं, उनमें आधे माल-भर के अंदर ही मर जाते हैं।

उस पर एक और मजा है कि इन कैदखानों और मृत्यु-स्थानों के लिये हमारे भाई और बहनों का अपनी आय का सर्व-श्रेष्ठ भाग मालिक मकान को किराए के रूप में अर्पण करना पड़ता है। पैसे ठेका लोग इन जेलखानों में बंद रहते हैं और वे इस घोर दुःख के सहने के इतने अभ्यासी हो गए हैं कि यह कष्ट उन्हें कुछ भी नहीं ख़तरता।

जिस प्रकार छोटे पौदों के लिये धूप तथा हवा आवश्यक है, इसी प्रकार आपके और आपके उस नन्हें लाल के लिये जिमका सुंदर मुख देखने को आप उत्सुक है, शुद्ध वायु तथा धूप अत्यंत आवश्यक है। जहाँ तक हो सके, गर्भावस्था में अपने मकान की खुली जगह में सोवें, खिड़कियाँ खोल रखें, धूप का भी जागो में ज़रूर सेवन करें। मुँह ढककर न सोवें, हवा के ठीक सामने न सोवें, पर जिस कमरे में सोवें, उसमें हवा का पूरा प्रबंध होना चाहिए।

इधर शहरो में तो यह हालत है, उधर गाँवों में दरिद्रता तो है ही, पर अज्ञान के कारण ग्रामवाले ऐसे मकान बनाते हैं कि जिनमें वायु का संचार पूरी तरह नहीं होता। दूसरे गोबर व कूड़ा इत्यादि घरों के पास ढाल देते हैं, जिसकी वृष्टि घर में बसी रहती है।

सोना

गर्भावस्था में यदि कुछ अधिक नींद आवे, तो बुरी नहीं है, परंतु बहुत अधिक सोना बर्झना ठीक नहीं है। इससे अधिक सुस्ती बढ़ती है। सोते समय पेट पर अधिक बोझ न पड़े, इस बात का ध्यान रहे। घुटनों को पेट की तरफ मोड़कर सोना भी ठीक नहीं। रात को जागना, नाटक-तमाशें देखना, बड़ी सभाओं में जाना, अधिक रोगनी देखना निषिद्ध है। यदि जल्दी नींद न आवे, तो गुनगुने पानी से तौलिया गीला कर हाथ, पाँव, मुँह को पोछ लेना चाहिए। परमात्मा का ध्यान कर आँख मीचने से शीघ्र नींद आ जावेगी। जल्दी सोने और उठने के नियम को न छोड़ना चाहिए।

मन की दशा

अपने तथा अपने बच्चे के उत्तम स्वास्थ्य के लिये यह आवश्यक है कि गर्भिणी सदा अपने चित्त को प्रसन्न, प्रकुलित और मस्तिष्क को चिन्ता-रहित रखे।

अधिक स्त्रियाँ को इस बात का डर रहता है कि अब की मेरा प्रसव बड़ा कष्टदायक होगा, व प्रसव में बहुत टरती हैं। प्रसव प्राकृतिक नियम है। यहाँ वर्णित नियमों का पालन करने से इसमें कोई कष्ट नहीं होता। उस प्रसव के कष्ट की अपेक्षा गर्भिणी को उस बालक का ध्यान करके प्रसन्न रहना चाहिए, जिसको इस संसार में अवतीर्ण करने के लिये भगवान् ने उसको साधन बनाया है। घर के लोगों का कर्तव्य है कि हर प्रकार के भय से गर्भिणी को दूर रखें। भयकर घटनाओं का वर्णन गर्भिणी के सामने न करें। केवल वही पत्र तथा पुस्तकें पढ़ने को देनी चाहिए, जिनमें उत्तम शिक्षाएँ, मनोरंजक कथाएँ तथा रोचक विषय ही हों। भयानक घटनाओं के वर्णन से पूर्ण पत्र व पुस्तकें न दें। महापुरुषों के जीवन तथा राम, कृष्ण, बुद्ध आदि की जन्म-कथाएँ अवश्य पढ़ें।

नसों पर कुछ अधिक बोझ पड़ने से गर्भिणी का स्वभाव कुछ चिढ़चिढ़ा हो जाता है। घर के लोगों को इस मामले में उसकी रियायत करनी चाहिए। उस पर क्रोध न करें, उससे भी क्रोध न करने को कहें, परंतु प्रेम व शांति से। क्रोध करने से बालक दुबला-पतला हो

जाता है। मन की शक्तियाँ इस बात पर बड़ा प्रभाव डालती हैं। यदि मन की शक्ति का प्रयोग ठीक ढंग से किया जाय तो शक्ति का प्रयोग, अथवा शक्ति का प्रयोग, जो कि शक्ति का प्रयोग करने का अन्त्यम करना चाहिये। परन्तु शक्ति का प्रयोग करने का अन्त्यम करना चाहिये।

गर्भावस्था में गर्भ

गर्भावस्था में गर्भ का निम्न-निम्नलिखित चरण पार करता है।

१—नवो के उद्गम होने में चारों ओर का मांस के मांस का प्रयोग होता है। फिर बार-बार होता है।

२—गर्भ का तालक पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। गर्भावस्था में गर्भ का प्रयोग करने का अन्त्यम करना चाहिये।

३—प्रायः श्वेत प्रसर होता जाता है।

४—तालक बढ़ नहीं पाता।

५—बेजा दशक प्रत्यक्ष प्रयोग करने में ही जाता है।

६—जरायु तथा योनि के अनेक रोगों की उत्पत्ति रहता है। इसमें

१—गर्भ स्थिर हो जाने के बाद सम्भोग विरह न करे।

२—यदि निश्चय न हो, तो कम-से-कम उन दिनों में सम्भोग करना चाहिए जिनमें मासिक धर्म हो, तो कदापि न करे। उन दिनों में सम्भोग करने से ही गर्भपात होने है, श्वेतप्रसर तथा अन्य जरायु रोग होने जाते हैं, जो कि शक्ति का प्रयोग जोखिम पूर्ण है।

३—गर्भपात के बाद कम-से-कम तीन मास तक सम्भोग कदापि न करे। इससे जरायु रोग हो जाते हैं।

४—एक टक्का गर्भपात हो चुकने पर फिर गर्भ स्थिर हुआ हो, तो जिस मास में गर्भपात हुआ था, यदि सम्भोग किया गया, तो उसी समय फिर गर्भपात होकर जायेंगा। इसलिये बहुत सावधान रहें। गर्भपात बुरा रोग है।

५—गर्भपात प्रायः तीसरे या पाँचवें मास के उन दिनों में होता है, जब मासिक अवस्था में मासिक धर्म होता है। यदि तीसरे-पाँचवें मास "पञ्चमस" किया गया, तो गर्भपात की पूरी आशंका सम्पूर्ण।

६—गर्भावस्था में अलग-अलग कमरों में या पृथक् पल्लों पर सोना चाहिये।

प्रकरण ७

गर्भ-काल

जितने दिन में स्त्री रजस्वला होती है, उससे दसगुने समय तक उसको गर्भ धारण करना होता है, अर्थात् साधारणतया २८वें दिन स्त्री रजस्वला होती है और $28 \times 10 = 280$ दिन तक वह गर्भ धारण किए रहती है, परंतु यह मालूम करना कठिन हो जाता है कि किस दिन गर्भ स्थिर हुआ। ऐसी अवस्था में रजस्वला होने के बाद प्रथम पुरुष-सहवास के दिन से ही अनेक बातें हिसाब लगाया जाने पर २७२ और २८६ के बीच के किसी-न-किसी दिन में प्रसव हुआ सिद्ध हुआ है। अतः २८० दिन का गर्भ-काल मानना अनुचित न होगा। प्रायः यह भी देखा गया है कि स्त्री-पुरुष की जितनी आयु कम होती है, उतने ही कम दिनों में बच्चा हो जाता है और आयु बढ़ जाने पर गर्भ-काल भी बढ़ जाता है। आमतौर से ६ मास समाप्त होने पर १०वें मास बालक जन्म लेता है। गर्भ-स्थिति होने के साठे चार मास बाद जरायु कमर की हड्डियों से ऊँचा उठ जाता है, और बच्चे की गति-प्रगति गर्भिणी स्वयं अनुभव करने लगती है, अर्थात् पेट में बच्चा हिलने-डुलने लगता है। गर्भ-स्थिति का ठीक निश्चय न होने पर इस हिलने-डुलने के समय से भी हिसाब लगाया जा सकता है। यथा—

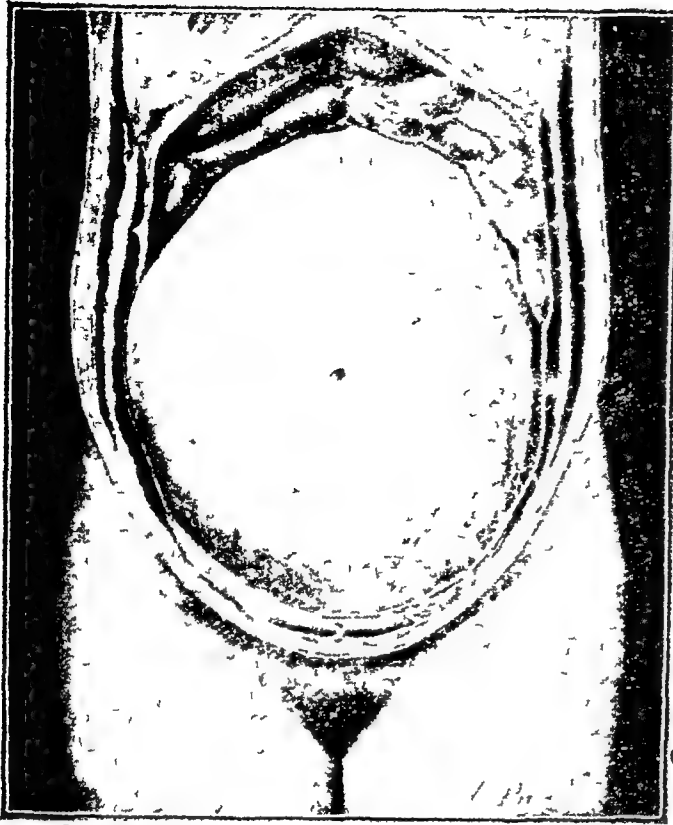
| गर्भ-स्थिति | बालक का हलन | प्रसव |
|-------------|-------------|-----------|
| १ जनवरी | २० मई | ८ अक्टोबर |
| १५ " | ३ जून | २० " |
| ३१ " | १६ " | ७ नवंबर |
| १ फरवरी | २० " | ८ " |
| १५ " | ४ जुलाई | २२ " |
| २८ " | १७ " | ५ दिसंबर |
| १ मार्च | १८ " | ६ " |
| १५ " | १ अगस्त | २० " |
| ३१ " | १७ " | ५ जनवरी |
| १ एप्रिल | १८ " | ६ " |
| १५ " | १ सितंबर | २० " |
| ३० " | १६ " | ५ फरवरी |
| १ मई | १७ " | ६ " |

| | | |
|-----------|-----------|-----------|
| १५ मई | १ ऑक्टोबर | २ फरवरी |
| ३१ " | १७ " | ७ मार्च |
| १ जून | १८ " | ८ " |
| १५ " | १ नवंबर | २० " |
| ३० " | १६ " | ६ एप्रिल |
| १ जुलाई | १७ " | ७ " |
| १५ " | १ दिसंबर | २१ " |
| ३१ " | १७ " | ७ मई |
| १ अगस्त | १८ " | ८ " |
| १५ " | १ जनवरी | २० , |
| ३१ " | १७ " | ७ जून |
| १ सितंबर | १८ " | ८ " |
| १५ " | १ फरवरी | २० " |
| ३० " | १७ " | ७ जुलाई |
| १ ऑक्टोबर | १८ " | ८ " |
| १५ " | ३ मार्च | २० " |
| ३१ " | १६ " | ७ अगस्त |
| १ नवंबर | २० " | ८ " |
| १५ " | ३ एप्रिल | २२ " |
| ३० " | १८ " | ६ सितंबर |
| १ दिसंबर | १६ " | ७ " |
| १५ " | ३ मई | २० " |
| ३१ " | १६ " | ७ ऑक्टोबर |

इस नमूने की सहायता से आप स्वयं शेष तारीखों का भी हिसाब लगा सकती हैं।

प्रसव

बालक का माता के (जरायु) से बाहर निकलकर आना प्रसव (Delivery) कहा जाता है। जिस स्त्री को प्रभव हो, प्रसूता (ज्ञाच्चा) कहलाती है। प्रसूता को प्रसव में थोड़ा-बहुत दर्द होता है। जो स्त्रियाँ हृष्ट-पुष्ट होती हैं, जिनको स्वास्थ्य अच्छा होता है, चक्की पीसना, चरखा काटना, भोजन बनाना इत्यादि घर के प्रायः सब काम अपने ही हाथ से करती हैं अथवा अन्य कोई शारीरिक व्यायाम करती रहती हैं। जिनकी कमर व पेट की हड्डियाँ अच्छी बनी होती हैं और जहाँ जरायु का मुख रहता है, वहाँ की हड्डियाँ तंग न होकर चौड़ी होती हैं, जो शांत-स्वभाव, मेहनती होती हैं तथा ठीक उमर में जिनको प्रसव होता है, उनको प्रसव-



पूर्ण गर्भ

खाना-पहनना, रहन-सहन सभी में प्रकृति के विरुद्ध व्यवहार करती हैं, जो प्रसव से थोड़ी डरा करती हैं, जो चंचल होती हैं, उनको यह पीड़ा अधिक होती है।

प्रसव की तैयारी

सूतिकागार—जिस कमरे अथवा कोठरी में प्रसूता को रखा जाता है, वह 'सूतिकागार' कहलाता है। प्रसव की पीड़ा आरंभ होने से लेकर कम-से-कम १५ दिवस तक और संभव हो, तो ४० दिन तक प्रसूता को यहीं रहना होता है। सूतिकागार जिस कमरे को बनावें, उसमें निम्न-लिखित बातों का पूरा ध्यान रखें—

१—हवा के आने-जाने का अच्छा प्रबंध होना चाहिए। जहाँ प्रसूता की चारपाई हो, उस जगह सीधी हवा नहीं आनी चाहिए, लेकिन कमरे में हर समय ताजा हवा के आने और गंदी हवा के निकास का पूरा प्रबंध होना चाहिए।

२—किसी प्रकार की दुर्गंध कमरे में या उसके पास न हो। यदि पैदा हो जाय, तो तुरंत दूर कर दी जाय।

पीड़ा बहुत कम होती है। इसके विपरीत अमीर घरानों की आलसी व नाज़ुक स्त्रियाँ जो घर के काम-काज करने, चूल्हा-चक्की को हाथ लगाने में भी अपनी हतक समझती हैं, या जो तंग कपड़े पहनती हैं, किसी प्रकार का शारीरिक व्यायाम नहीं करतीं, जो कम उमर में अर्थात् १६ वर्ष से नीचे बच्चा जनती हैं या बहुत बड़ी उमर में पहला बच्चा जनती हैं यथा २०-२२ वर्ष से ऊपर, जिनकी कमर की हड्डियों का घेरा तंग होता है, आजकल की झूठी सभ्यता में रहनेवाली स्त्रियाँ जो

३—यदि जाड़े का मौसम हो, तो कमरे में इस प्रकार से आंच रखी जाय कि उसका धुआँ तो चिमनी द्वारा बाहर निकलता रहे और उसकी गर्मी से कमरे की वायु गर्म होती रहे। कोयलों के जलाने से जो गैस निकलती है, यदि वह कमरे के किवाड़ बंद करने पर धँस ही रहेगी, तो बच्चे का दम घुट जायगा और माता को भी बेहोश कर देगी।

४—प्रकाश का भी समुचित प्रयत्न रहे।

५—कमरे की छत जहाँ तक हो सके, ऊँची और कमरा कम-से-कम इतना बड़ा हो कि जिसमें ४-५ चारपाइयाँ बिछाकर भी चलने-फिरने की जगह रहे।

६—कमरे का ढाल अच्छा हो और सोंरी अवश्य हो।

७—कमरे में न तो तुरत की की हुई सफंदी हो, न काला धुआँ और जाला लगा हुआ हो। अच्छा हो, यदि ४-५ मास पूर्व ही सफंदी करवा कर नील-या-थो डालकर हलका रंग धरवा दिया गया हो तो अच्छा है।

८—सूतिकागार में एक ज़ाचा का पलँग और एक चारपाई। एक-दो कुर्सी तथा ज़ाचा के पीने का पानी व पहनने के कपड़ों के अतिरिक्त और कोई वस्तु काठ-कवाट, असखाय आदि नहीं होना चाहिए। यदि हो सके, तो दीवारों पर गम-जन्म, कृष्ण-जन्म, बुद्ध-जन्म तथा महापुरुषों के चित्र अथवा जगल, भरने, बागों आदि के सुंदर दृश्य लगा दें। उत्तम वाक्य भी लिखे हों, तो हानि नहीं। जानवरों की तस्वीरें या भयानक चित्र कोई न हों। चित्रों की संख्या भी कमरे के अनुसार अधिक न हो।

सूतिकागार में कौन-कौन रहे ?

चतुर दाई के अतिरिक्त एक चतुर, अनुभवी, प्रसन्न-मुख स्त्री सदा प्रसूता के पास रहे, तो अच्छा है। दो-चार बच्चों की मा हो, तो उत्तम है। यह स्त्री प्रसूता की माता या प्रसूता से अधिक प्रेम रखनेवाली निकट संबंधिनी नहीं होनी चाहिए, क्योंकि अधिक प्रेम अधिक चिंता और आवश्यकता से अधिक व्यवहट पैदा कर देता है। लेकिन बिल्कुल ही हृदय-शून्य, कठोर-हृदय स्त्री न होनी चाहिए। स्त्री को चाहिए कि प्रसूता को प्रसन्न रखने का प्रयत्न करे, उसे अच्छी-अच्छी बातें सुनावे, उस पर नाराज़ न हो, उसके सामने भयानक घटनाओं का या किसी कष्टमय घातक प्रसव का वर्णन कदापि न करे। प्रसूता की माता का उस कमरे में तो नहीं, परंतु उस घर में रहना आवश्यक है। इसमें प्रसूता को तसल्ली रहती है।

सूतिकागार के अंदर अन्य स्त्री-पुरुषों को नहीं जाना चाहिए। बाहर से ही वातचीत कर लेनी चाहिए। इधर हिंदुओं में जो ब्रुआद्धत का नियम इस सवध में है, वह उचित नीति में बिल्कुल ठीक है। सूतिकागार को रोज़ साफ़ कर देना चाहिए।

दाई कैसी हो ?

यात्री का अपनी विद्या में चतुर होने के अतिरिक्त हँसमुख, चतुर, मजबूत और स्वच्छ होना आवश्यक है। दाई का लालची होना बुरा है। यदि कोई दाई ऐसी हो, तो प्रथम तो

उमे बुलाना ही नहीं चाहिए और यदि बुला ली गई हो, तो फिर उसकी मजदूरी देने में सकोच न करना चाहिए। दाई न तो बहुत बूढ़ी हो और न बिल्कुल छोटी उमर की हो। यदि विवाहिता और दो-तीन बच्चों की मा हो, तो अच्छा है। दाई को पहले से ठीक कर रखना चाहिए और समय से पहले ही बुला लेना चाहिए। नवों मास आरम्भ होने के बाद चौथे-पाँचवें दिन दाई को दिखा देना चाहिए। दाई को अपना काम शुरू करने के पूर्व कपड़े बदल लेने चाहिए। उमे उचित है कि स्वच्छ कपड़े पहन ले और हाथ-पाँव गरम जल से धो ले, बालों को ढककर बाँध ले।

प्रसव की पूर्व सूचना

प्रसव होने के कोई १५ दिन पूर्व ही प्रसव की सूचना मिल जाती है। जरायु जो बढ़ता-बढ़ता इन दिनों नाभि के ऊपर तक पहुँच जाता है, लगभग १५ दिन पूर्व कुछ नीचे को खिसक जाता है। और नाभि के थोड़ा नीचे तक भी पहुँच जाता है। कब्जे और छाती पर जो बोझ और दबाव-सा मालूम हुआ करता है, वह हलका पड़ जाता है। गर्भिणी खुलकर साँस लेने लगती है। पेट कुछ पटक जाता है और हर प्रकार गर्भिणी को आराम मालूम होता है। सुस्ती बिल्कुल नहीं रहती। यहाँ तक कि गर्भिणी का जी घर का काम-काज करने को चाहता है। परन्तु सावधान ! इस समय मामूली में अधिक कोई काम न करना चाहिए।

दूसरे

स्त्री की भग कुछ भरी हुई-सी मालूम होने लगती है और कुछ श्लेष्म-सा निकलने लगता है, कभी श्वेतप्रदर-जैसा स्राव होने लगता है और कपड़ा लेने की आवश्यकता होती है, यह अच्छा चिह्न है। समझना चाहिए कि प्रसव में अधिक पीडा न होगी।

तीसरे

कुछ स्वभाव में परिवर्तन मालूम होता है। या तो तनियत में कुछ फिक्र अधिक मालूम होती है या कुछ मयम व साव गनी अधिक बढ़ जाती है।

इन उपर्युक्त लक्षणों से समझ लेना चाहिए कि अब प्रसव १८-१५ दिन में होनेवाला है और प्रसव की समस्त तैयारियाँ पूरी कर लेनी चाहिए।

प्रकरण ८

वस्तुएँ जो प्रसव के समय हाज़िर रखनी चाहिए—

(१) आध सेर स्वच्छ बढ़िया रुई और धुले हुए स्वच्छ वस्त्र के कई टुकड़े, जो सफ़ेद हों। रक्त को पोछने-सुखाने और प्रसूता को शुद्ध करने के लिये तथा प्रसूति के नीचे बिछाने के लिये।

(२) ३-४ नरम तौलिए । (उपर्युक्त रुई, कपड़े और तौलिए कारबोलिक लोशन में भिगोकर सुखा लिए गए हों। एक हिस्सा कारबोलिक एसिड में चालीस हिस्सा पानी मिलाने में कारबोलिक लोशन बन जाता है।)

(३) मोटे कपड़े की $1\frac{1}{2}$ गज लंबी और १४ इंच चौड़ी दो-तीन पट्टियाँ जो प्रसव के बाद माता के पेट से लपेट दी जायें। जिसकी चौड़ाई में छातियों से नीचे पेड़ तक और लंबाई में दो फेरे कमर के गिर्द आ जायें। जरूरत पड़ने पर पल्लंग की चादर लंबाई में दो पतल करके काम में लाई जा सकती है।

(४) महीन फलालेन की ५ इंच चौड़ी और २ फिट लंबी दो पट्टियाँ बच्चे के पेट से लपेटने के लिये।

(५) एक नरम फलालेन का टुकड़ा जिसमें बच्चा लपेट लिया जाय। (यह भी कारबोलिक लोशन में भिगोकर सुखाया हुआ हो।)

(६) नाल काटने को एक तेज़ कैंची (कारबोलिक लोशन में धुली हुई।)

(७) एक द्रुग और कारबोलिक साबुन दाई के हाथ धोने के लिये।

(८) चार औंस लाइसोल दाई के हाथ धोने के लिये (एक सेर पानी में एक चम्मच लाइसोल डालना।)

(९) दो औंस बोरिक एसिड का पाउडर, नाल काटकर बुरकी देने के लिये।

(१०) कुछ छोटे-छोटे कपड़े के टुकड़े कारबोलिक लोशन में उबले हुए। प्रत्येक टुकड़ा ३ इंच लंबा और इतना ही चौड़ा हो और उसके बीच में नाल का टुकड़ा सुगमता से घुस सकने योग्य छेद होना चाहिए।

(११) चार-छ आंस जल में धुले हुए बोरिक एसिड की एक बोतल। बच्चे की आँख और माता के स्तन आदि धोने के लिये।

(१२) आधे या एक औंस की आर्जिराल लोशन की बोतल जिसमें १०% आर्जिराल हो, बालक के नेत्रों को स्वच्छ करने के लिये।

(१३) कुछ ग्रॉस वेसलीन और मीठा तेल बच्चे के शरीर को स्वच्छ करने के लिये ।

(१४) कुछ सेफ्टी पिन माता और बालक के पेट की पट्टी में काम आने के लिये ।

(१५) कुछ स्वच्छ कपड़े बच्चे के पोतड़ों के लिये ।

(१६) दो टुकड़े सुतली या टेप ६ या ८ इंच लंबे । साधारण १०-१२ धागे बटकर यह बनाया जा सकता है ।

(१७) एक उगालदान ।

(१८) पलंग की ६ धुली हुई चादरें, कयल आदि ।

(१९) शहद व गर्म पानी आवश्यकता के लिये ।

(२०) थोटी-सी ब्राह्मी और एक सोने की शलाका बच्चे को चटाने के लिये ।

यह तमाम सामग्री एक मेज या आलमारी में सुंदरता से सजाकर रखनी चाहिए । इनके सिवा थोड़ी उमड़ा कन्तुगी, चंद्रोदय और एमोनिया स्मैलिंग सावट भी रख लेना चाहिए । वस्त्र और सामग्री जो बच्चे और माता के लिये एकत्रित किए जायें, उनके विषय में यह पूर्ण सावधानी रखनी जाय कि वे धूल से सर्वथा सुगन्धित हों, और अच्छी तरह स्वच्छ हों । प्रायः बालक प्रसव के दो सप्ताह बाद ही मर जाते हैं और प्रसूति को भी भयानक रोग आ घेरते हैं । इसका मुख्य कारण प्रसव के समय की अस्वच्छता है ।

बहुधा गंदे चीथड़ों का उपयोग रक्त सोखने के लिये किया जाता है । यह बड़ी भयानक बात है ।

साफ बर्तनों में कई बाल्टी पानी उबला और स्वच्छ वस्त्रों से ढका हुआ तैयार रहना चाहिए और चिलमन्ची भी हर समय तैयार रहनी चाहिए ।

प्रकरण ६

प्रसव

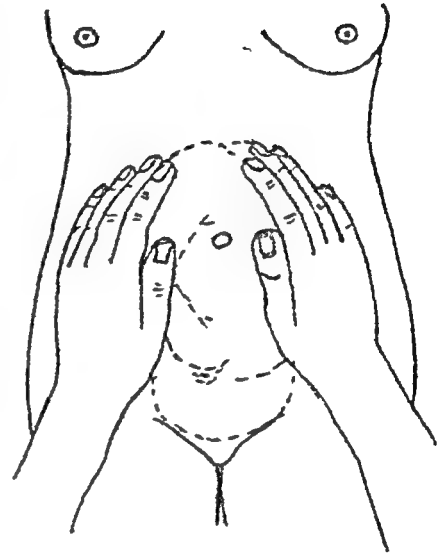
प्रसव के समय लक्षण दो हैं—प्रथम योनि में रक्त-द्रव-त्वाय, दूसरा प्रसव-वेदना । सच्ची वेदनाएँ ठहर-ठहरकर उठती हैं । प्रथम १५ से ३० मिनट के अंतर से और फिर ज्यों-ज्यों प्रसव-काल निकट आता है, जीघ्र आने लगती है । प्रसव निकट है या नहीं, इसकी परीक्षा स्पर्शन द्वारा करनी चाहिए ।

प्रथम स्पर्शन

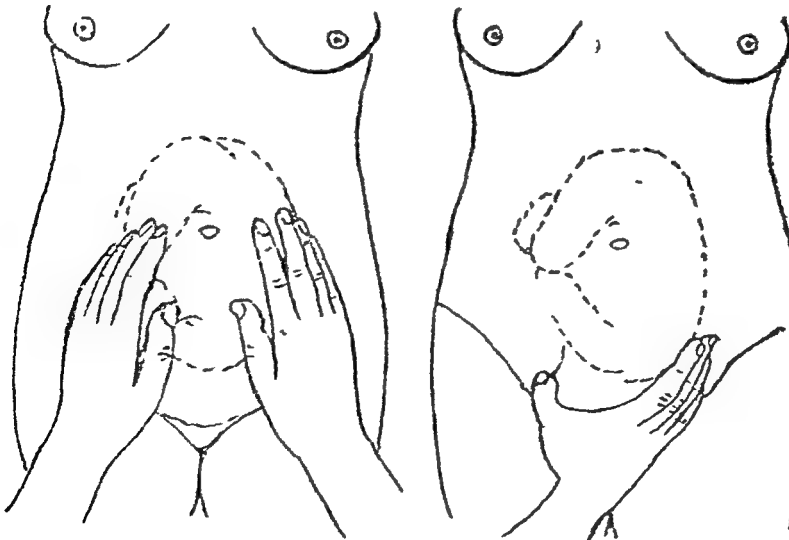
चित्र-लिखित रीति से गर्भाशय के मुँह पर छूकर देखो । यहाँ भ्रूण का चूतड़ रहता है । यह स्थान मिर की अपेक्षा कोमल प्रतीत होगा ।

द्वितीय स्पर्शन

चित्र की रीति से भ्रूण के चूतड़ को माता की पीठ की ओर दबाओ ।



प्रथम स्पर्शन



द्वितीय स्पर्शन

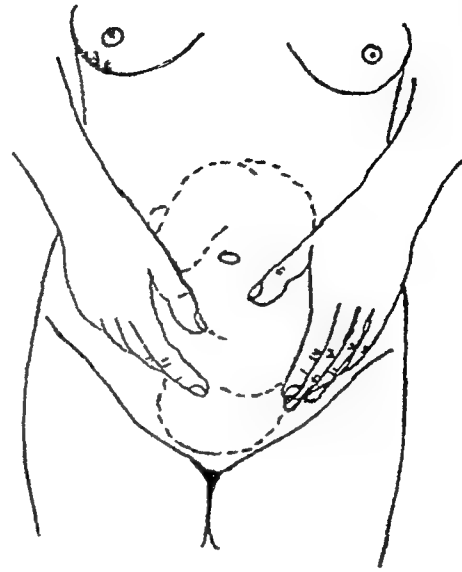
तृतीय स्पर्शन

तृतीय स्पर्शन

गर्भाशय के निचले भाग में अँगूठे और उँगलियों से भ्रूण का सिर पकड़ने की चेष्टा करो ।

चतुर्थ स्पर्शन

गर्भिणी के मुख की ओर पीठ करके दोनो हाथों को गर्भाशय के निचले भाग के पास रखकर वस्ति-गुहा की ओर ले जाने का यत्न करें।



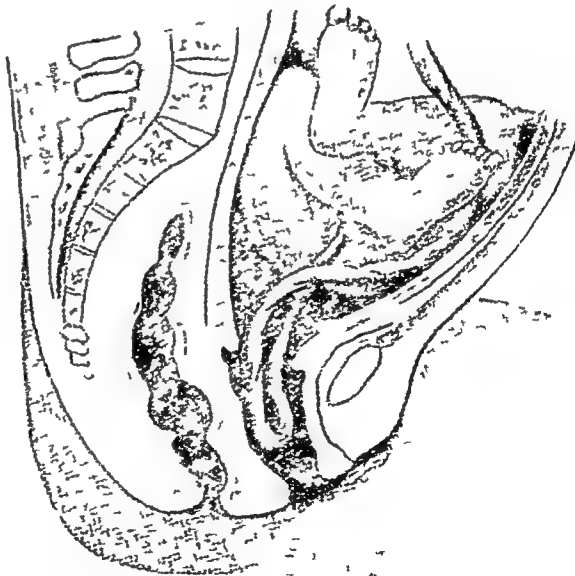
प्रसूति-गृह में तमागाई स्त्रियों की भीड़ नहीं रहनी चाहिए। एक दाई और दो और स्त्री उसको सहायता के लिये काफी है।

स्त्री को गर्म जल में रनान करावें। पेड़ और योनि को साबुन और गर्म पानी से अच्छी तरह धो दो। प्रसव-काल में जल्दी-जल्दी मूत्र उतरता है। यदि घंटे से प्रसविणी को दस्त नहीं हुआ है, तो उसे एनीसा दे दो, ताकि कोठा साफ हो जाय।

पहली पीडा में प्रसविणी इच्छानुसार बैठ या लेट सकती है, परन्तु पीडा के अधिक बढ़ जाने पर पलंग पर टोंगे ऊपर करके लेट जाना चाहिए। इस समय उसका खड़ा रहना या बैठना हानिकारक है।

चतुर्थ स्पर्शन

दाई को अपनी बांह और हाथ को अच्छी तरह लाइमोल के पानी में साफ कर लेना चाहिए। उमकी बांह कोहनी तक खुली रहनी चाहिए। उंगलियों के नाखून कटे होने चाहिए। और उनके भीतर का मैल साफ कर देना चाहिए। उसे स्वच्छ वस्त्र पहनना चाहिए।



जनने में सहायता के विचार में प्रसूति को कोई औपध न पिलाओ। अकारण डम काम के लिये औपध मत दो। उसके पेट को रस्सी या पलंग की चादर से न बाँधो। दाई को उसकी योनि में उंगलियाँ भी न डालनी चाहिए। ऐसा करने से

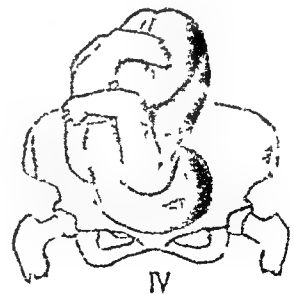
नाल का बाहर निकलना

स्त्री को छूत का ज़हरीला असर हो जाने का भय है, जिससे प्रसूत का डर आने लगेगा।

जब पानी की थैली फूटती है, तब बालक का सिर योनि के मुँह में निकलता हुआ दिखाई देगा। यदि कुछ गड़बड़ नहीं है, तो बालक का मुँह नीचे माता की पीठ की ओर होगा और प्रथम बार रोपड़ी दीखेगी। यदि सिर जल्दी से निकलेगा, तो योनि बुनी तरह चिर जाने का भय है। इसलिये ज्यों ही सिर दीख पड़े, उम पर उँगलियाँ लगाओ, और प्रत्येक पीड़ा में मज़बूती से नीचे काँ दवाओ। इस प्रकार से बालक का सिर छाती की ओर मुकता है। इस

कारण वह योनि के छेद द्वारा सुगमता से निकल आता है। इस प्रकार से सिर का निकलना कुछ मिनटों तक रुक जाता है। पीड़ा के उठने में जो समय का अंतर होता है, उसमें म्नायु स्वयं बढ़ते तथा मकुचित होते हैं। जब यह खुलना प्रारंभ होता है, तब सिर को बाहर निकालने देना आवश्यक है। इस विधि से अंग फटने का भय कम होगा।

सिर निकलने के पीछे थोड़ा उठकर शरीर बाहर आता है। ज्यों ही सिर निकले, उँगली बालक की गर्दन पर लगाकर देखो कि नाल तो गले में नहीं लिपटी है। यदि नाल लिपटी है, तो बच्चे को जल्द निकालो और यदि नाल गले में लिपटी नहीं है, तो एक स्वच्छ कपड़े



शिरोदय के भिन्न-भिन्न रूप

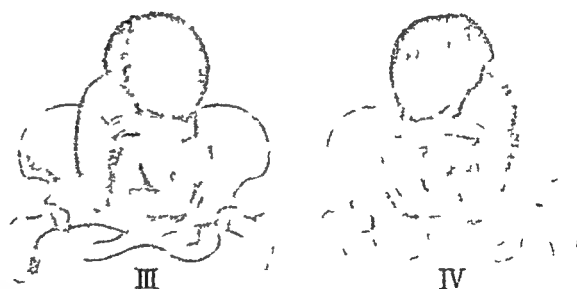
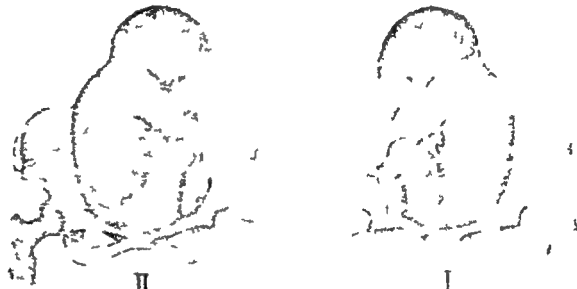
तो बच्चे को जल्द निकालो और यदि नाल गले में लिपटी नहीं है, तो एक स्वच्छ कपड़े

अथवा सोखनेवाली रुई से बालक के नेत्रों को स्वच्छ करो और पोछो। और उसका मुँह खालकर मुँह को भी स्वच्छ करो।

जब बालक उत्पन्न हो गया, तब उसे फलालेन में लपेट दो। उसके मुँह को रक्त में लांठ-पोट न होने दो। आर्जि-गल लॉशन की बूँद उसकी आँखों में डालो। यह न हो, तो बोरिक एसिड की बूँद नेत्र में डालो। जन्म के समय बालक के नेत्रों को न बोलने से ही हजागे बालक अंधे हो जाते हैं।

बालक के प्रसव होने पर जब तक दाईं बच्चे का प्रबंध करे, तब तक दाईं की सहायक स्त्री को माता के पेट पर हाथ उसके गर्भाशय को थामे रहना चाहिए। पेट पर से टटोलने से गर्भाशय एक कड़ा ढेला-सा प्रतीत होता है, उसे धीरे से ढवाना चाहिए। खबरदार रहो—एक जण-भर भी हाथ ढीला न रहने पावे, इसी प्रकार ढवाने से गर्भाशय सिकुड़ेगा और रक्त बंद होगा।

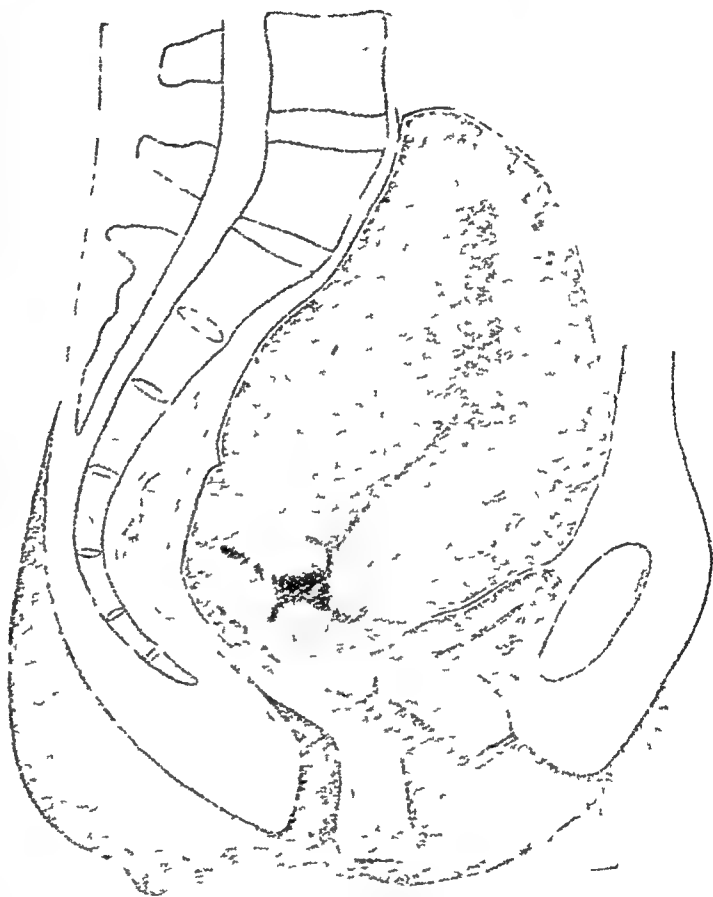
ज्यों ही नाल में धड़कन बंद हो जाय, तो उसे बाँधकर काट दो। जो सुतली या फीते इस काम के लिये तैयार कर रखे हैं, अब उन्हें काम में लो। सावधान होकर खूब कसकर १½ इंच छोड़कर नाल पर धागा बाँध दो। यह धागा और कैंची फिर एक बार कारबोलिक



प्रसव के भिन्न-भिन्न रूप

देनी चाहिए और उसे पिन से अटका देना चाहिए। पट्टी खूब कस देनी चाहिए। इसके बाद कार्बोलिक लोशन से ज़ञ्जा की जॉघ और आग्न-पास का स्थान अच्छी तरह धो देना चाहिए। बच्चेदानी में भी दूध दे देना चाहिए कि साफ़ हो जाय। नीचे में गीला कपड़ा निकाल ले,

पर यथासंभव उसे हिलावे नहीं। तौलिये की एक गद्दी बनाकर योनि-मुख के ऊपर रख दो और इसे आगे-पीछे पिन के द्वारा लँगोट की भाँति पेट की पट्टी से अटका दो। इसके बाद कमरे से सब हट जायें। माता को विश्राम करने दो। एक घंटे बाद देखो कि क्या बच्चेदानी सिकुड़ गई है? सिकुड़ी हुई बच्चेदानी कड़ी गेंद के समान मालूम होगी। उस समय नाडी देख लो, यदि वह १०० से अधिक मालूम हो, तो रक्त-स्राव का भय है। ऐसी दशा में इसके लिये सावधान रहो। और यदि



गर्भाशय का संकुचित होना

नींद रात को न आवे तथा गर्भाशय में दर्द हो, तो योग्य चिकित्सक से सलाह ले लो।

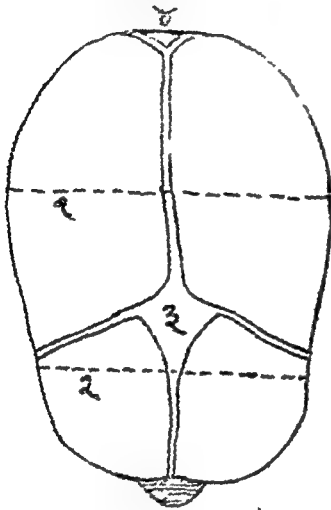
बच्चे को गहद-घृत और ब्राह्मी का रस एक-एक बूँद मिलाकर सोने की शलाका में चटा दो। इसमें उसका स्वर शुद्ध और बुद्धि तीव्र हो जायगी।

प्रसव के ६-७ घंटे बाद प्रसूति को मूत्र होना चाहिए। यदि मूत्र न निकले, तो गर्म पानी में तौलिया भिगोकर और निचोड़कर पेट और योनि पर रक्खा जाय। प्रसव के २४ घंटे के उपरांत तक यदि प्रसूति को दस्त न हो, तो उसे जुलाव की दवा दे दी जानी चाहिए।

प्रसूति को आहार

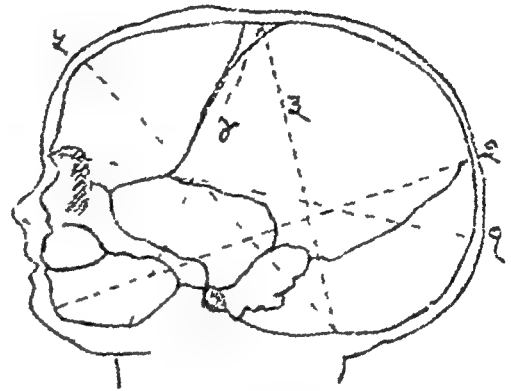
प्रसव होने के बाद प्रसूति को दूध, वालि, पान (घी-गुड़ का पेय) तथा अन्य सुपाच्य और

पौष्टिक ग्रहण कर सकती हैं। फल और फलों का रस भी उमे दिया जा सकता है। हाँ, ठंडा पानी और ठंडा भोजन उमे न देना चाहिए। प्रसव के बाद एक मास तक वह सौभाग्य गुंठी का सेवन करे, यह सबसे उत्तम बात है। गुट, मोठ, मखाने, पर्जारी, वृन आ हलुआ यह देना उत्तम है। ६ दिन बाद खीर, सिचरी, फुलका आदि साधारण भोजन दे सकते हैं। सौभाग्य गुंठी का तुलना इस ग्रंथ में अन्यत्र दिया गया है।



भ्रूण-कपाल

- १ पाण्डिकास्थि मध्य व्यास ।
- २ शलास्थि मध्य व्यास ।
- ३ ब्रह्मरंध्र ।
- ४ प्रजापतिरंध्र ।



भ्रूण-कपाल का व्यास

- १ नासा-मूल से कपालार्धतक $४\frac{1}{2}$ इंच ।
- २ ठोड़ी से प्रजापतिरंध्र तक $५\frac{1}{2}$ इंच ।
- ३, सिर का पिछला भाग $३\frac{1}{2}$ इंच ।
- ४ सिर का अग्र भाग $४\frac{3}{4}$ इंच ।
- ५ ललाट से श्रीवा के पिछले भाग तक $३\frac{3}{4}$ इंच ।

प्रकरण १०

प्रसव के बाद का स्त्राव

प्रसव के बाद १०-१५ दिन तक स्त्राव होता रहता है। यह स्त्राव पहले लाल फिर पीला पानी के समान दुर्गन्धित रहता है। कभी-कभी यह एक मास तक जारी रहता है। पर इसके अधिक निकलने से दुर्बलता आती है और शीघ्र बंद होने से मด ज्वर, हडफूटन, पेडू में भारीपन, कमर में पीडा आदि लक्षण हो जाते हैं। इसके लिये 'दशमूल' का काढ़ा या उसका अर्क एक मास तक पिलाना अति उत्तम है।

प्रतिदिन कारबोलिक लोशन और परमेगनेट ऑफ़ पोटाश के पानी से दूध लेना भी उत्तम है।

यदि बालक श्वास न ले, तो उसका उपाय

प्राकृतिक रीति ये ज्यो ही बालक जन्म लेता है, त्यो ही रोने और साँस लेने लगता है। यदि बालक रोता नहीं और साँस लेना आरम्भ नहीं करता और चुपचाप पड़ा रहता है अथवा मध्यम व मद श्वास लेता है, तो उसे जल्दी-जल्दी साँस लिवाना आवश्यक है। जीवन लाने के उपाय करने चाहिए। उँगली में एक पतला स्वच्छ कपड़ा लपेटकर पहले मुँह और गला स्वच्छ करो। उँगली और अँगूठे में एक पतला कपड़ा लपेटकर बच्चे की जीभ पकड़ो। एक मिनट में १० बार के हिसाब से धीरे-धीरे उसकी जीभ पकड़कर खींचो। इसी समय किसी दूसरे आदमी से कहकर उसके चूतड़ पर कपड़े से धीरे-धीरे प्रहार कराओ अथवा एक कपड़ा पानी में गीला करके छाती पर थपथपाओ। इस प्रकार करने से वह श्वास लेने लगेगा। जब वह श्वास लेने लगे, तो एक कपड़े के टुकड़े में, जो आँच पर गर्म कर लिया गया है, उसे लपेट दो।

यदि उपर्युक्त क्रियाएँ दो मिनट तक करने पर भी बालक श्वास न ले, तो ऊपरी श्वास-प्रश्वास की क्रिया धीरे-धीरे गति से करो, जो अन्यत्र लिखी है। एक वर्तन में, जिसमें बालक का शरीर आ जाय, १०५ 1/2 डिग्री के गर्म पानी में उसका कुछ अंग डुबो दो। एकाएक निराश न हो, और आधा घंटा या अधिक समय तक ऊपरी श्वास-प्रश्वास की क्रिया करो।

प्रसव में अधिक रक्त-स्त्राव का उपाय

प्रसव के समय में रक्त-स्त्राव स्वाभाविक ही है। पर यदि यह रक्त-स्त्राव अधिक परिणाम में हो और स्त्री ठंडी और पीली पड़ने लगे तथा अचेत हो जाय, तो ये उपाय करें—

(१) उसके चूतड़ों के नीचे दो-तीन तकिण रख दो, ताकि वह ऊपर उठ जाय।

(२) गर्भाशय को पेट पर ये जोर से पकड़कर दवाओं, तादिक यह मिश्रण पाय । जब तक रक्तप्रवाह बंद न हो जाय, जोर में पकड़े रहो ।

(३) दर्द के पानी में या ठंडे पानी में कपड़ा भिगोकर उसे पेट पर बान्धने में लगाने से गर्भ को ठंडा करने में सहायक होगी ।

(४) २-३ फुट की ऊँचाई से ग्रामाणय पर ठंडा पानी डालो । बालक को तुरंत स्नानो से लगा दो । तब चूमने से गर्भाशय मिश्रण होता है ।

इसके बाद २-३ दिन तक स्त्री को चुपचाप शयन नोकर लेटा रहना चाहिए । बैठने या खड़े न दो ।

प्रसूति-ज्वर

ग्रन्थ प्रसूति के बाद १-४ दिन तक स्त्रियों को ज्वर रहा करता है, पर यह माधुर्यवात है । परंतु जो ज्वर प्रसव के ३-४ दिन पीछे आता है, भयानक है । इसके साथ नाड़ी भी अत्यंत तेज चलती है । प्रथम ठंड लगती है । पेट के नीचे के भागों में प्रायः पीड़ा रहती है । सिंग-बर्द करता है, रक्त-स्राव कम हो जाता है ।

यह ज्वर वास्तव में अशुद्ध वस्तुओं, दाई के गंदे हाथों और गंदे कपड़ों की दूत से होता है ।

इसमें सर्व-प्रथम कोष्ठ शुद्ध करना आवश्यक है । गरुड तेल का प्रतिदिन सुलाव दो । प्रति चार घंटा याद लाइसोल की पिचकारी दो । इतने पर भी यदि रोग न ठेके, तो तत्काल योग्य चिकित्सक को दिखाओ ।

प्रकरण ११

प्रसव-बाधा

अनेक कारणों से प्रसव में बाधा पड़ती है, जिनमें से प्रधान-प्रधान हम यहाँ लिखेंगे—

१—गर्भाशय-दोष—गर्भाशय का मुख सख्त हो, उसमें कोई घाव हो, अथवा उसका मुख न खुले, तो बालक गर्भाशय में ही अटक जाता है, इससे बालक और माता दोनों के प्राणों पर संकट आता है।

२—योनि-दोष—गर्भाशय में कोई खराबी नहीं। बच्चा उसमें से निकल आया है। परंतु योनि किसी कारण से कड़ी है, उपदंश या और किसी भी विपाक घाव का उसमें असर है। या वह कुदरती तौर से इतनी कड़ी है कि नहीं फैलती, तो भी बालक नहीं निकल सकता।

३—पेशाब की थैली कड़ी हो गई हो या योनि के पिछले भाग में सूजन हो, तो भी प्रसव रुक जाता है।

४—पेशाब की थैली टेढ़ी और खराब होने तथा उसमें गाँठ या रसौली होने पर भी यह कठिनाई आती है।

५—कभी-कभी बच्चे के सिर में पानी बढ़कर सिर इतना बड़ा हो जाता है कि उसका योनि-मार्ग से निकलना ही कठिन है।

उसके उपाय

यदि योनि और वस्ति में प्रथम ही विकार है, तो ऐसी स्त्रियों को गर्भ रहना उनके लिये अशुभ है—नावान होकर प्रथम ही गर्भ गिरा देना चाहिए। शेष अवसरों पर एक उपचार काम में लाना चाहिए—८ तोले अरंडी का तेल पाव-भर गर्म दूध में मिलाकर प्रसविणी को पिला देना यदि इसमें आधा घटा में प्रयत्न न हो, तो फिर शस्त्र-क्रिया के लिये विना विलंब होशियार डॉक्टर को बुलाना चाहिए।

मृद गर्भ

मृद गर्भ में प्राणों का संकट आ जाता है। गर्भिणी से मैथुन करने से, सवारी पर चढ़ने से, ठोकर लगने से, उल्टे-सीधे लेटने से, उपवास करने या दस्त-पेशाब रोकने से या गर्भपात की चेष्टा करने से यह भयानक परिस्थिति पैदा हो जाती है।

इस रोग में गर्भ आधा-तिरछा हो जाता है या मर जाता है। किसी गर्भ का मस्तिष्क योनि में अटक जाता है, किसी का पेट, किसी का शरीर तिरछा हो गया। किसी का एक हाथ योनि के बाहर निकला, शेष अटक रहा। कोई कमर के बल योनि-द्वार पर अटक जाता है।

किली का सुत बाहर आकर अटक जाता है, शरीर भीतर रहता है। कोई-कोई हाथ-पैर ऊपर करके सिर के बल काल की भाँति योनि-द्वार में ठुठ जाता है। क्लिप्ता के हाथ-पोंत्र गुरु के समान बाहर निकल आते हैं।

ऐसी प्रवृत्त्या में स्त्रियाँ ठंडी, बेहोश, नीली पड़ जाती हैं, उनके बचने की आशा नहीं रहती।

पेट में मरे हुए बच्चे की पहचान

यदि बच्चा हिले-डुले नहीं, पीड़ा उठनी बंद हो जाय, स्त्री का शरीर हरा या नीला हो जाय, स्त्री की साँस में मुँह के समान गंध आवे, पेट पर सूजन चढ़ गई हो, तब समझना कि बच्चा पेट में मर चुका।

उसकी चिकित्सा

(१) साँप की काँचली को दो शकोरो में जलाकर राख कर लो और उसे शहद में मिलाकर आँख में आज दो, इसमें यदि बच्चा जिंदा होगा, तो बाहर आ जायगा।

(२) धिवाल के डोडे और इद्रायन की लड दोनो को १-१ तोला पानी में पीसकर योनि-मार्ग में रख दे। जीता और मरा बच्चा बाहर आ गिरेगा।

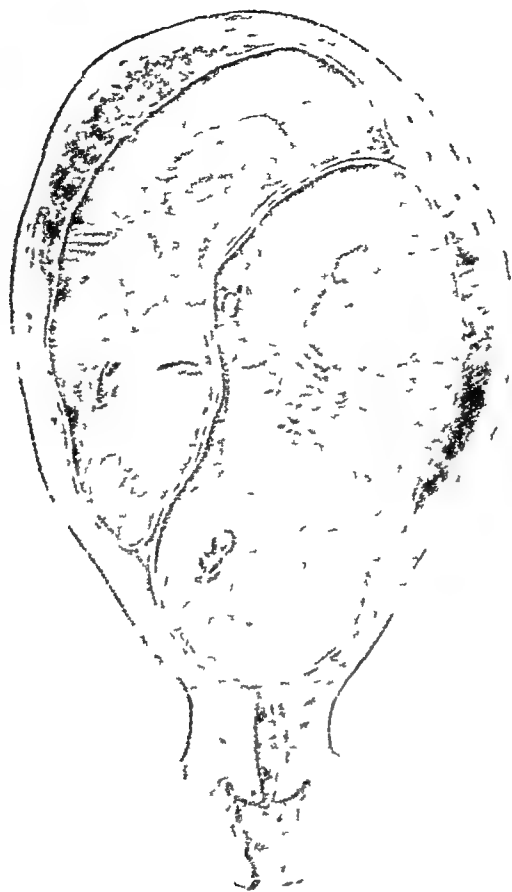
यदि इन उपायों से काम न हो, तो अति चतुर डॉक्टर से चीर-फाट करावे, जिसमें माता के प्राण बच सकें।

अबू न वाते जो कभी-कभी प्रसव में हो जाती है

(१) अनेक बच्चों का एक साथ होना। परीजा में जाना गया है कि प्रति ८७ बच्चों में एक प्रसव दो बच्चों का और प्रति ७,६७६ में एक प्रसव ३ बच्चों का होता है। ५ बच्चे तक एक गर्भ में होते सुने गए हैं, पर बहुत ही कम। जब दो बच्चे होते हैं, तब प्रायः एक लडका और दूसरी लडकी होती है। दोनो लडकियाँ बहुत कम होती हैं और लडके उसमें भी कम होते हैं।

ऐसे बच्चे प्रायः रोगी, अल्पायु और बेढील होते हैं। दो बच्चों का गर्भ पहचाना जा सकता है। ऐसी गर्भिणी के पेट के बीच में गंदा होता है। दो हड्डियों की धडकनें सुनाई देती हैं। दूसरा बच्चा सरलता से हो जाता है। जब दोनो बच्चे पैदा हो जायँ, तभी नाल काटना चाहिए।

(२) बटसूरत बच्चा पैदा होना—कभी कोई अंग कम, कभी अधिक, जैसे ६ उँगली। कभी दिमाग ही नहीं होता या हाँड या तालू कटे होते हैं।



जोड़िए बच्चे

(३) जुड़ बच्चे पैदा होना—इनके चार प्रकार हैं—

१ दो बच्चे छाती-पेट में जुड़े हुए ।

२ दो बच्चे पीठ में जुड़े हुए ।

३ दो सिर और सब अंग एक ।

४ एक सिर पर दो बड़ ।

ये बच्चे बहुत छोटे होने तथा कम जीते हैं ।

गर्भ न रहने के कारण

गर्भ न रहने के अनेक कारण हो सकते हैं—

१. ग्रीवा रोग या पुंन्य नष्ट हो ।
२. जननेंद्रिय रोग ।
३. मायिक धर्म की विकृति ।
४. अतिरिक्त गिण्यायक्ति ।

क्या ग्रीवा नष्टवपने का दोष दो प्रकार का होता है । एक जननेंद्रिय रोग रोगियों की जननेंद्रिय या तो होती ही नहीं या बड़ी होती भाई, तो बड़ी होती । अन्य जोड़ चिकित्सा नहीं, परन्तु वे रोग भ्रम, पला, भय आदि कारणों तथा या ग्रीवा रोगों से भी हो जाते हैं । यदि किसी उत्तम पत्र से चिकित्सा रोगों का, तो नाम हो जाता है ।

जननेंद्रिय के रोगों को ग्रीवा ध्यान से देख करना चाहिए । ग्रीवा रोगों की चिकित्सा रोगों चाहिए । प्रदर, सूजाक, आतंजक और योनि-रोग पूरे प्रेमों हो सकते हैं या नहीं । गर्भाशय रोग की चिकित्सा के बाद 'अगोकारिष्ठ' नामक ओपनि जो प्रत्येक रोगों का मित्र सकती है, रोगों को तथा गर्भाशय शुद्धि के लिये तथा चरमभा रोगों के लिये गति उत्तम वस्तु है ।

मायिक धर्म की विकृति के लिये यह दवा अति उत्तम है—

गुलाब के फूल ५ माशा, अजगर ५ माशा, दाखीनी ३ माशा, वायविडग ५ माशा, गुड पुगना दो तोले । रजोदर्शन के प्रारंभ होने ही ५ छटाक पानी में प्यार २ छटाक जोर रहने पर छानकर दोनो समय पीना तथा ऋतुकाल के नियमों का पालन करना चाहिए । मायिक धर्म में चाहे भी जैसी विकृति, जैसे दर्द, रक्त कम आना, काला, पीला, दुर्गन्धित रक्त आना आदि-आदि दो-तीन मास तक ऋतुकाल में ३ दिन लेने से रक्त दूर हो जायगा ।

उलट कपल नाम की एक वनस्पति भी मायिक धर्म के विभाग में अति उत्तम है, उसका लिक्विड एक्सट्रैक्ट बगाल केमिकल वर्क ने बनाया है, जो सर्वत्र विक्रय में है । उसे भी सेवन किया जा सकता है ।

गर्भ रहने के उपाय

यदि कोई श्वास शिकायत न हो, तो एक मास स्त्री-पुरुष ब्रह्मचर्य में रहें । पुष्टिकर और हलका आहार करें ।

ऋतुकाल में उक्त काढ़ा मासिक शुद्धि का स्त्री पीवे । स्नान करके ७ ढाने शिवलिङ्गी के बीज निगल जाय । दौतों को न लगाने दे । दूसरे दिन ६, तीसरे दिन ११, चौथे दिन १३, इसी प्रकार बाद में १-१ ढाना बढ़ाकर निगल जाय । तथा रात्रि को १ माशा नागकेशर चूर्ण कर दूध के साथ फंकी ले ले । यह क्रिया ८ दिन करे । आशा है, अवश्य गर्भ रह जायगा । उसी मास में या २-३ मास के अंदर ।

८ दिन बाद 'महाफलघृत' का सेवन करे । इसका नुसखा यह है— पीली गौ का ताज़ा घृत जिसके नीचे बड़ड़ा हो १ सेर । उसी गौ का दूध ४ सेर । त्रिफला, मुलहठी, कूठ, हल्दी, दारुहल्दी, कुडकी, वायविडंग, पीपल, नागरमोथा, इद्रायण की जड़, कायफल, बच, मेदा, महामेदा (ये न मिले, तो इनके बदले मुलहठी), असगंध, फूलप्रियंगु (न मिलें तो मेहदी के फूल), रास्ना, सफेद चंदन, हींग, लालचंदन, जावित्री, वशलोचन, कमलगट्टा, चमेली की कली, मिसरी, अजवाइन, दत्ती, ये ३० दवाइयाँ एक-एक तोला ले इन्हें कपड़ुन चूर्ण कर लुगदी कर ले और धी-दूध तथा ४ सेर पानी मिलाकर मंदाग्नि से पचावे । जब धी रह जाय, छानकर रख ले । यही फलघृत है । १ से २ तोले तक दूध में डालकर या मिश्री में मिलाकर खाना चाहिए ।

यदि तीन मास बीतने पर भी गर्भ न रहे, तो ये गोली बनावे—

माजूफल ४ माशा, मूँगफली ४ माशा, बडी डलायची ४ माशा, लौंग ४ माशा, समुद्र-फल ४ माशा, जायफल ४ माशा, नागकेशर ४ माशा, शिवलिङ्गी के बीज ७ माशा, सबको कपड़ुन कर फरास के पत्तों के रस में एक-एक माशे की गोली बनावे और प्रातः काल ताजे पानी से ऋतुस्नान के बाद २१ दिन खाय, अवश्य गर्भ रहेगा ।

अध्याय पाँचवाँ

शिशु-पालन

प्रकरण १

वायु और प्रकाश

जहाँ तम्र वन मने, वच्चों को खुली हवा में रखना चाहिए। जब बच्चा घर में हो, चाहे वह मोटा हो, चाहे वह खेलता हो, बराबर इस वान का ध्यान रखना कि बाहर की खुली और ठंडी हवा निरंतर कमरे में आती रहे। बच्चे को दूध के भोजन से तो जरूर बचाने का ध्यान रखना चाहिए। परंतु हवा ठंडी है, इस वान का कुछ डर नहीं करना चाहिए। स्वच्छ, ताजी, ठंडी हवा शक्ति-वर्धक है, और बच्चों को सर्दी लगाने में बचाती है। सर्दी, खाँसी, जुकाम, ट्यूब आदि रोग उन्हीं बच्चों को होते हैं, जिन्हें स्वच्छ और ताज़ी हवा से बिल्कुल बचाया जाता है। कोयलों आदि से गर्म किए हुए कमरे की हवा ज़हरीली और तंदुरुस्ती को हानिग्र होती है, और बच्चों को सर्दी-जुकाम का शिकार बनानी है। क्योंकि ऐसी हवा में रहनेवाले बच्चे जब कभी बाहर खुली हवा में जाते हैं, ठंडी हवा उनकी हड्डियों में भयंकर प्रभाव उत्पन्न करती है। इसलिए बच्चों को अच्छी तरह गर्म कपड़े पहनाकर बेखटके स्वच्छ और ठंडी वायु में खेलने और सोने दिया जाय। ऐसी आदत जिन बच्चों को पड़ जायगी, वे सर्दी खाने से सुरक्षित रहेंगे और उन्हें कभी खाँसी, टमका आदि रोग न होंगे।



स्वस्थ शिशु

सौर-गृह का प्रबंध

जन्म लेने पर कई अठवारे तक बच्चे प्रायः २० या २२ घंटे तक सोया करते हैं। इस सोने में लाभ ही है। यदि बालक कच्ची नींद में जगाया जायगा, तो वह सारे दिन रोवेगा।

जो अच्छी या बुरी आदत उमे माता उन दिनों में डाल देगी, वही आगे चलकर पड़ जायगी। इसलिये बच्चे को प्रथम ही हिंडोले में या पालने में डालकर सुलाना चाहिए। हिलाना उचित नहीं, क्योंकि जब हिलाने की आदत पड़ जायगी, तो बच्चे को बिना हिलाए नींद न आएगी, और हिंडोला रुक जाने से बच्चा जाग उठेगा। आँखों को तेज़ रोगनी से बचाए रखना चाहिए। बच्चे के घर में दिया बहुत तेज़ न जलाना चाहिए। जो जले वह बच्चे के आँखों के सामने न रहे। सबसे उत्तम बात तो यह है कि बच्चे के घर में सरसों के तेल का दिया जलाया जाय।

देखा गया है, सौर-गृह में बड़ी भारी गर्मी रहती है। प्रायः लोग सबसे बुरा कमरा इस काम के लिये चुनते हैं, जिसमें बच्चा और ज़रूरी दोनों को ही कष्ट होता है। प्रायः बच्चे खास इसी असावधानी के कारण मर जाते हैं।

सौर-गृह के लिये घर का सबसे उत्तम कमरा चुनना चाहिए। सौर-गृह इस प्रकार का होना चाहिए—

१—घर की धरती पक्की और ऊँची होनी चाहिए।

२—द्वार पूर्व या उत्तर को होना चाहिए।

३—वायु का द्वार बंद न हो, पर हवा तीक्ष्ण न आवे तथा बच्चे के शरीर पर सीधी न लगे।

४—कमरा कम-से-कम १-६ गज लंबा और ३-४ गज चौड़ा होना चाहिए।

५—उसमें एक पर्लंग, एक पालना, एक छोटी मेज़ इनके सिवा और कुछ न होना चाहिए। जब सौर का समय बीत जाय, तो बच्चे को धीरे-धीरे बाहर लाना चाहिए। और ताज़ी हवा खिलाना चाहिए। उमे आरोग्य रखने के सबसे अच्छे उपाय ये हैं—

१—साफ ताज़ी हवा साँस लेने को चाहिए।

२—साफ हल्ले-सादे कपड़े पहनने को मिलें।

३—साफ-सूखा और गेणन कमरा खेलने को मिले।

४—उचित समय पर नहाना, खाना और सोना हो।

५—खेलने के सामान और साथी अच्छे और उपयुक्त हो। ये पाँचों बातें बड़ी सरल हैं, परंतु बच्चे का सारा भाग्य इसी पर निर्भर है।

बच्चे को कहाँ सुलाना चाहिए ?

बच्चा बहुत शीघ्र दृष्ट-पुष्ट होगा, यदि उमे खूब हवादार कमरे में रखा जाय।

सोने के कमरे में एक साधारण खिड़की खुली रखना शुद्ध वायु के लिये काफी नहीं है। जरूरत इस बात की है कि कमरे में ताज़ी और ठंडी हवा का प्रवाह निरंतर बाहर से बहता रहे। कमरे में हवादान भी होने निहायत जरूरी है।

जहाँ सोने के कमरे में हवादान नहीं, वहाँ निरंतर खिड़की खुली रहनी चाहिए।

सबसे उत्तम तो बात यह है कि बच्चे को एक अल्लाहिदा कमरे में ही रक्खा जाय। अगर जगह की तर्ती हो, तो इतना ता जरूर कमना चाहिए कि बच्चा अलग माता-पिता से कुछ फासले पर पालने पर सुलाया जाय। बाहर की ठंडक भी बच्चे के सोने के लिये ठीक की जा सकती है, पर हर हालत में यह बात परमावश्यक है कि जो भी स्थान इस काम को निश्चय किया जाय, पूर्णतया हवादार हो।

बच्चे को अपनी माता के साथ एक ही विस्तर पर कभी नहीं सोने देना चाहिए। उसने लिये एक अल्लाहिदा पालना जरूरी है। अगर यह पालना माता-पिता के ही सोने के कमरे में रक्खा जाय, तो उसे माता के पलंग के ठीक सामने काफी फासले में रक्खा जाय, जिसमें पालने और पलंग के बीच स्वच्छ वायु का बाहर से सीधा प्रवाह आता-जाता हो, जिससे बच्चे को अपने माता-पिता के श्वास में निकली गंदी वायु में श्वास न लेना पड़े।

स्वच्छ वायु का प्रवाह

उपयुक्त प्रकार से स्वच्छ वायु में बच्चे को रखने का प्रभाव उसके रंग, शरीर की बढ़ोतरी, पुष्टि, नेत्रों और प्रसन्नता को देखने में प्रकट हो जाता है। ये परिणाम उस दशा में अधिक उत्तम दीख पड़ने हैं, यदि बच्चा नजदीक ही किसी अलग कमरे में नित्य सोता रहे। मैं समझता हूँ कि अपने प्यारे बच्चे को अपनी छाती से अलग रात-भर रखने में श्वासकर अलग कमरे में सुलाने को कोई माता राजी न होगी। परंतु यदि वे केवल एक महीने तक जी कड़ा करके बच्चों को इसी प्रकार सोने का प्रबंध करें, तो उसी महीने में बच्चे की उत्तम दशा देखकर वे कभी फिर अपनी पुगनी रीति को पसंद न करेंगी, ऐसा मेरा दृढ़ विश्वास है।

ऐसे बच्चे जो स्वच्छ और ठंडी वायु के प्रवाहवाले कमरे में नित्य सोते और खेलते-कूदते हैं, वे द्रुव गहरी नींद में ६ से ८ घंटे तक सोते रहते हैं और बीच में जाग और रोकर माता को कभी कष्ट नहीं देते। अलवत्ता यह जरूरी है कि एक नरम, मोटा तौलिया या कपड़े का टुकड़ा उनके नीचे जरूर बिछा देना चाहिए और एकाग्र वार ध्यान से देख लेना चाहिए कि बच्चे ने रात को पेशाब तो नहीं कर दिया है। यदि कपड़ा भीग गया हो, तो उसे तत्काल बदलकर दूसरा कपड़ा लगा देना चाहिए। बच्चे को रात्रि के समय कदापि कुछ खाने को न दिया जाय।

बच्चे के लिये सर्वोत्तम स्थान

दवांजे के ढाँचो बाजू के स्थान पालने के लिये सर्वोत्तम है। पालने के पाम छोटा-सा पर्दा इसलिये जरूरी है कि हवा का झोंका बच्चे के शरीर को हानि न पहुँचावे। माता के पलंग के पाम बच्चे का पालना रक्खा जाना अच्छा नहीं है। सबसे उत्तम स्थान खिड़की के पास है। उस स्थान पर यदि बच्चे का पालना रहेगा, तो खिड़की के द्वार से आनेवाली स्वच्छ वायु का बहुत-सा भाग द्वार के गम्मे बाहर निकल जायगा। अलवत्ता सर्दी के दिनों में बच्चे के लिये आड्डार स्थान उत्तम है। इस स्थान में सर्वथा स्वच्छ और ठंडी वायु बच्चे को मिल सकती है और पर्दे में बच्चे के शरीर का बचाव भी हो सकता है। अभिप्राय यह है कि माता और

बच्चा दोनों का स्थान थामने-सामने फासले पर होना ही चाहिए, यदि उन्हें पृथक्-पृथक् कमरे में सोने का सुभीता न हो।

बच्चे के लिये सत्रसे निकृष्ट स्थान

माता के साथ पलंग पर सोना बच्चे के लिये सबसे निकृष्ट स्थान है। उममें नीचे लिखी हानि होती है—

१—नींद में बच्चे का हाथ-पाँव माता की करवट के नीचे आ जाने से उसके कुचल जाने का भय है।

२—माता की साँस के साथ जो जहरीली हवा निकलती है, उसमें साँस लेने से बच्चे के कोमल फेफड़ों को अत्यंत भय है।

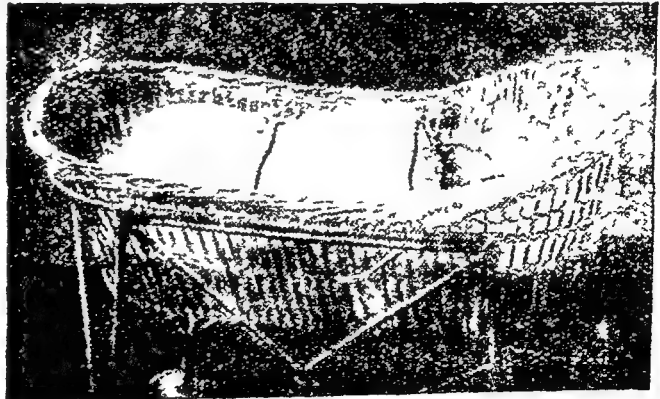
३—बच्चा अपनी ही साँस की गंदी हवा में बार-बार साँस लेगा। क्योंकि जब उसके मुख और नाक के चारों ओर की हवा गर्म होगी, तब साँस की छोड़ी हुई जहरीली हवा का एक वादल-सा उसके चारों ओर बन जायगा और यदि ठंडी और ताज़ी हवा उसके मुख और नाक के चारों ओर होगी, तो साँस की छोड़ी हुई जहरीली हवा गर्म और हल्की होने के कारण पकड़म ऊपर को उठ जायगी। क्योंकि ठंडी हवा उसे नीचे से ऊपर फेंक देगी।

४—माता की गंदी गर्म श्वास की हवा बच्चे के शरीर और चमड़े को बिल्कुल कमज़ोर बना देती है। बच्चे का शरीर इतना नाज़ुक हो जाता है कि उसे चाहे जब सर्दी पकड़ जाने का खत लगा रहता है। श्वासकर दिन में यदि ऐसा बालक ज़रा भी ठंडी हवा में छोड़ दिया जाय, तो उसे फौरन् सर्दी लग जायगी।

बच्चे को हवाखोरी

प्रातःकाल और सायंकाल बच्चे को नित्य खुली और धूल-रहित जगहों में, पार्क या बगीचों में ले जाकर स्वच्छ वायु का सेवन कराना चाहिए।

इस बात को ध्यान में रखना चाहिए कि बच्चे को गोदी में लेकर जाना बिल्कुल हानिकर है, उससे बच्चे को कुछ भी आराम नहीं मिलता। आजकल अंगरेज़ी और देशी अनेक प्रकार की गाड़ियाँ बच्चों के हवा खाने के काम की होती हैं, उन्हीं को काम में लाना चाहिए।



सबसे उत्तम गाड़ी वह है, जो बेत या बाँस की बुनी हुई

सबसे उत्तम गाड़ी

जालीदार हो और जिस पर ऊपर की छतरी फिनफिने कपड़े की हो, जिसकी जाली में सरलता से स्वच्छ वायु का प्रवाह बढ़ता हो। इस गाड़ी में लेटा हुआ बच्चा अगर साँम लेगा, तो वह गंदी हवा ऊपर को उठ जायगी और स्वच्छ हवा बराबर श्वास के लिये मिलती रहेगी।

इस प्रकार की गाड़ियों में मच्छर, मक्खी, और धूँ को बचाने के लिये कपड़ा मढ़ दिया जाता है। वह कुछ अच्छा नहीं अलवत्ता बारीक जाली मच्छर-मक्खी की रक्षा के वास्ते होनी जरूरी है, पर ऐसी नहीं कि जिम्मे हवा के आने-जाने में बाधा पड़े। बढ़िया तनजंत्र



बच्चे को लिटाने की रीत

या मलमल में गाड़ी को मढ़ लेना बहुत उत्तम उपाय है। बच्चे को स्नान करने के १५-२० मिनट बाद शुद्ध वस्त्र पहनाकर हवाखोरी को ले जाना चाहिए। चाहे जैसी सर्दी हो, अगर बच्चे का शरीर अच्छी तरह गर्म वस्त्रों में ढका है, तो उसे बिल्कुल गुली हवा में फिराने में किसी बात का खटका नहीं है।

कुछ विलायती गाड़ियाँ केनविस या आइल क्लाइ की गाड़ियोंवाली चमड़े में मढ़ी हुई होती हैं। वास्तव में ये बच्चे के लिये हानिकारक हैं। श्वासकर गर्म के दिनों में जब बच्चे के साँस की हवा ज्यादा भारी हो जाती है, ऐसी गाड़ियाँ जिनमें चारों तरफ जाली न होने से स्वच्छ वायु का प्रवेश नहीं होता, उस ज़रा-सी हवा का एक वादल बच्चे के इर्द-गिर्द बना देती है और उसी में बच्चे को साँस लेना पड़ता है, परंतु लेटे हुए बच्चे के मुख को कपड़े से ढक दिया जाय और हवागाड़ी गद्दीदार हो, जिसमें हवा आने-जाने की गुंजाइश न हो। बच्चे को श्वास की हवा नाँचे की तरफ को जायगी, और उसके चारों तरफ ज़हरीला असर पैदा हो जायगा। क्योंकि वह हवा गाड़ी में इस तरह भ्रम जायगी, जैसे टब में पानी भर जाता है और बच्चा उसी में डूबा रहेगा। अगर ऐसी गाड़ी में बच्चा एक कमरे में रात-भर सोने दिया जाय और बच्चा बार-बार उसी में साँस लेता रहे, तो यह और भी भयंकर है। चाहे सर्दी हो या

गर्मी, परंतु किसी भी दशा में बच्चे के पालने या गाड़ी में किसी तरह का ढकना, पर्दा या शीशु कोई ऐसा रूखाव न होना चाहिए, जिसमें बच्चे की साँस के लिये स्वच्छ वायु मिलने में रुकावट हो या उसके श्वास-पाम ज़हरीली हवा भर जाय। कभी-कभी धूप और चमक से बच्चे को बचाने के लिये दुशाला या कोई भारी चीज़ गाड़ी या पालने पर ढाल दी जाती है। वास्तव में ऐसा करने से बच्चे के श्वास पर मुहर लगा दी जाती है। चाहे जिस ऋतु में बच्चे को इस तरह बिल्कुल ढाँक देना अजस्य है। श्वास की वायु सरलता से बेगैर बाहर निकल जाय, और ताज़ी हवा प्रतिक्षण बच्चे को मिलती रहे, इस बात की जरूरत है।

यह मंत्राल बिल्कुल गलत है कि दिन के समय सोते वक्त बच्चों को तेज प्रकाश से कुछ दूराय की जरूरत होती ही है, परंतु वास्तव में सिर्फ धूप से बचाना ही काफी है। फिर यदि यह देखा जाय कि धूप बहुत ही तेज है, तो गाड़ी को बरांडे में या दीवार की साया में अथवा किसी वृत्त की छाया में रख सकते हैं। आकाश की हल्की रंगनी बच्चे की दृष्टि को अपने तरफ आकर्षित करे, वह भी उसकी नींद को उचाट नहीं करेगी। रात्रि को यदि बच्चे को स्वच्छ वायु मिले, तो वह खूब गहरी नींद में सोवेगा। माताएँ कह सकती हैं कि रंगनी में बच्चे की आँखें ग़रब हो जायेंगी, पर इस बात पर विचार करना चाहिए कि जागने पर बच्चा कैसे श्वास में प्रकाश का देवता है। बच्चों को येंधरे कमरों और कोठरियों में दिन-भर रखने से बेगैर बच्चों की बढ़वार रूकने में बड़ी सहायता मिलती है निस्संदेह बच्चे को अपने जन्म के प्रथम महीना में प्रकाश से एक पट्टे के द्वारा बचाना चाहिए। परंतु एक सप्ताह बाद बच्चों को प्रकाश बहुत ही प्रिय मालूम देता है और अक्सर बच्चे प्रकाश के साथ खेला करते हैं।

बच्चे को कपडे ढाँक रखने में उसके मुख और नाक के चारों ओर गर्म, ज़हरीली और गंदी वायु का बाढ़ल छाया रहता है। यह प्राणघातक कार्य है। धूप से बचने के लिये सबसे उत्तम छाया वृत्त की है। दूसरे दर्जे पर दीवार की छाया या बरांडा है, पर बच्चे को गाड़ी पर ले जाया जाय, तब छाता इस्तेमाल कर सकते हैं। जिसमें स्वच्छ वायु का आवागमन न रहे, छाते का, जो बच्चों के लिये छाया के तौर पर काम में लाया जायगा, रंग भीतर हरा और ऊपर सफेद रहना चाहिए। यह भी ध्यान देने योग्य बात है कि हवा गाड़ी को ही पालने की तौर पर प्रयोग करना नहीं चाहिए, क्योंकि उसमें बच्चे का हिलने-डोलने की गुंजाइश बहुत कम होती है।

प्रकरण २

आहार और जल

माता का दूध

माता का दूध बच्चे के लिये अमृतविद्रु है। उसमें बच्चे की जीवन शक्ति है। माता का कर्तव्य है कि वह बच्चे के लिये नीरोग और निर्दोष दूध प्रदान करे। नीरोग दूध बच्चे के लिये सबसे उत्तम आहार है। माता के नीरोग दूध से बढ़कर मल्यवान् आहार जगत में नहीं है। पर कभी-कभी माता की वदपरहेजी से बिगड़कर वही दूध बिष के समान बन जाता है। माता को अपने श्वर बच्चे पर दया करके अपना खान-पान नियमित और मावधानी से परहेज का बनाए रखना चाहिए।

जो दूध पतला हो, जिसमें नीली कतक हो, जो मीठा हो और जिसमें मलाई पड़ती हो, तो पानी में तत्काल छुल जाय, वह दूध निर्दोष है।

जो स्त्री का दूध पानी में न छुले, डूब जाय या तैरता रहे, खट्टा या कड़ुआ हो—रंग हरा, काला या पीला हो, जिसे रख देने पर मलाई-गी न पड़े, जिसमें चिउंटी टालने से तैरकर न निकले, भग जाय, ऐसा दूध दूषित होता है।

जिन माताओं की तंदुरुस्ती अच्छी होती है, हाजमा दुरुस्त होता है, दस्त जिन्हें साफ़ आता है, जो उत्तम, पुष्टिकारी, सार्विक भोजन ठीक समय और ठीक मात्रा में करती हैं, वे बच्चे के लिये अमृतमय दूध प्रदान कर सकती हैं।

नपित दूध बच्चे को कदापि नहीं पिलाना चाहिए और उसकी यह चिकित्सा करनी चाहिए—

१—दशमूल का काढ़ा पिलाया जाय।

२—गिलोय, पटोल-पत्र, गतावर, नीम का पत्ता, लाल चंदन, अनन्तमूल, चिरायता, प्रत्येक ६ मागा। १ पात्र पानी में पकावे। १ छटाक रहे, तो छानकर पीवे, इससे सब प्रकार का दूषित दूध शुद्ध होगा। जिन स्त्रियों का दूध सूख जाता है, या कम उत्तरता है, उनको यह दवा देनी चाहिए—

१—जीरा मक्केट ६ मागा, मगज गीरा २० दाने, डलायची छोटी ३ माशा, मगज कड़ू २० दाने, वादाम ५ दाने।

गर्मी हो, तो पत्थर पर पीस और ठंडाई बनाकर पिलावे, सर्दी हो, तो पीसकर दूध के साथ फली दी जावे।

२—बच्च, मोथा, इट्टजौं, अतीस, देवदारु, सोठ, गतावर, अनतमल सबका काढ़ा बना-कर पिलावे ।

खीर, मखाने, किण्मिग, दाख, जीरा आदि पौष्टिक वस्तु खाने को दे ।

• यदि माता का दूध बहुत ही दूषित हो गया हो, तो उसका न पिलाना ही ठीक है । वैसी अवस्था में या तो धाय लगाई जाय या गाय अथवा बकरी का दूध दिया जाय ।

दूध पिलाने की विधि

गर्भिणी स्त्री को प्रसव के कुछ दिन प्रथम से ही अपने स्तनों को स्वच्छ रखने की तर्फ ध्यान देना चाहिए । प्रतिदिन प्रातः काल और सायंकाल थोड़ी देर खँगठे और उँगली से धीरे-धीरे स्तन के अग्रभाग को मलना चाहिए, जिसमें उस अंग को जब बच्चा चूसे, तो वह सहन हो सके । इस अंग में उग्र स्पर्शेन्द्रिय होती है । यदि स्तनों की घुड़ियाँ चौड़ी या त्रैठी हुई हैं, तो बच्चे को उन्हें पकड़ने में कष्ट होगा । ऐसी दशा में उन्हें उभारने के लिये होशियारी से नित्य पंप का इस्तेमाल करना चाहिए, जो कि बहुधा स्तनों में से दूध निकालने के काम में आता है । प्रतिदिन स्तनों को प्रातः सायं प्रथम गर्म पानी से और फिर ठंडे पानी से धोना चाहिए और अच्छी तरह सुखा देना चाहिए । कभी-कभी पानी में ब्राडी मिलाकर या बोरिक लोशन से धोना भी लाभकारी होता है । परंतु सबसे लाभदायक बात यही है कि उन्हें खूब स्वच्छ रक्खा जाय, और अच्छी तरह सुखा लिया जाय । साबुन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए । साथ ही उन्हें कमकर बाँधना भी उचित नहीं है ।

बच्चे को दूध पिलाकर प्रति बार स्तनों को बड़ी सावधानी से गर्म पानी से धोकर साफ करना चाहिए, और वैसी ही सावधानी से उन्हें सुखा लेना चाहिए । ऐमा करने से किसी भी स्तन-रोग का भय न रह जायगा । अगर ज़रूरत हो, तो एक स्वच्छ रुई का फाया स्तनों पर डमलिये रख लिया जाय करे कि दूध रिसकर स्तन सदा गीले न रहें । परंतु इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिए कि आँगी या चोली या कोई भी वस्त्र जो स्तनों पर रहे बिल्कुल गंदा गीला या मैला न हो ।

जन्म के प्रथम सप्ताह में बच्चे को हर बार दोनों स्तनों से दूध पिलाना चाहिए । प्रथम दिन एक स्तन को दो मिनिट तक, फिर तीन मिनिट तक । फिर इसी तरह बढ़ाते जाना चाहिए । कुछ माताएँ समझती हैं कि एक सप्ताह के बाद बच्चे को एक वक्त में एक ही स्तन दूध पिलाना चाहिए । दूसरी बार दूसरे स्तन से । यह बात बही ठीक है, जहाँ एक ही स्तन से से बच्चा यथेष्ट दूध पी सकता हो, परंतु जहाँ ऐसा नहीं है, वहाँ बराबर दोनों स्तनों से ही दूध पिलाना चाहिए । प्रथम दाएँ स्तन का पीछे बाएँ का । इसमें दूध भी खूब उतरता है । हर एक स्तन पर बच्चे को ८ से १० मिनिट तक पीने देना चाहिए ।

प्रसव के १०-१२ घंटे बाद ही बच्चे के मुँह में स्तन देना चाहिए, जिससे छाती में दूध उतरे । क्योंकि बहुधा देखा गया है कि यदि जल्दी ही बच्चे को स्तन नहीं दिया गया, तो दूध सूख गया है ।

यदि स्तनों की धुँगी चपटी छानें या तब न उखली हो, तो पानी में कुछ समय दूध न चिल्लाने, तो एक गाँव के डेगली में डूब गया या या तो लम्बा नममा से स्नान को दशना चाहिए, जिसमें दूध तब न सुन में पड़ेगा। अथवा पानी में डूब गया पानी चाहिए।

शुरू के स्तनों में प्रतिदिन तीन चार बार दूध का पानी चढ़ा दिया जाता चाहिए। यदि दूध पिलाने के समय पर दूध नो गहरा, तो उसे नियमित उखा मसलना चाहिए। तदुक्त माता के स्तनों से दूध के निरंतर पाने का चयन से दूध का पानी मिलता है, जो नो मास तक के बच्चों के लिये श्रेष्ठ है।

यदि बच्चे को दूध प्रकार स्वस्थ नमो न मिले, तो दूध का रस सफ़ाई का कारण और वह जल नोकर उठेगा प्रसन्न होगा, अभी न गेरेगा। शरीर नोकर शरीर दृष्टि प्रसन्न होगी। निरंतर वजन रहेगा। बच्चे में दूध का पानी न हो, तो पानी से दूध का पानी चाहिए कि उसको दूध शयुद्ध मिल रहा है।

जन्म से दो दिन के भीतर यदि बच्चा प्रसन्न या पाना पाता है, तो उसे एक समय गुनगुना पानी दूध पीने पर दे देना श्रेष्ठ होगा। परन्तु यह बात चार घंटे में एक बार से जगमग न दिया जाय।

दूध पिलाने का ढंग

माता श्रीधी पालोथी माफ़र रहे, प्रत्येक स्तन को दोसर पालोथी धुँध धरती पर गिराकर बालक के मुँह में दे। पहले दाहना स्तन पिलावे, पीछे बायाँ। लेटकर कभी दूध न पिलावे। इससे बालक का कान घबहने लगता है। बालक को गोद में लेकर और एक हाथ उसके मस्तक के नीचे लगाकर मस्तक को ऊँचा रखे, तब पिलावे। नींद में न पिलावे। यदि कोई त्रास वाता न हो, तो माता ही को बच्चे को दूध पिलाना चाहिए। बच्चे जिस माता का दूध नहीं पीने, उसमें स्नेह भी नहीं करते। इसके सिवा बच्चे को दूध पिलाने से स्त्री नीरोग भी रहती है। ऐसी स्त्री को गर्भपात या गर्भम्राव कभी नहीं होता।

नौ महीने तक बच्चे को माता दूध पिलावे। कहावत है — “नौ महीने धरे थोर नौ महीने भरे।” यदि माता में शक्ति हो, तो जब तक गर्भ न रहे,

दूध पिलाने के लिये उठाने की रीति

बच्चे को दूध पिलाए जाय। इसमें अधिक पौष्टिक और गुणदायक वस्तु सस्यार में बच्चे के लिये और नहीं है। कहावत है—“देखें, मैंने अपनी मा का कितना दूध पिया है?”

दूध पिलाकर बालक का मुँह धो डालना चाहिए, जिससे मक्खी आदि काट न खाय। नीचे-लिखे चिह्न जब माता के शरीर में दोखें, तभी दूध बंद कर देना चाहिए—

१—जब माता के स्तनो में दूध न रहे।

२—जब माता के कानों में सनपनाहट मालूम हो।

३—जब माता की आँखों में अँधेरा-सा जान पड़े।

४—आँखों में पीड़ा हो।

५—मस्तिष्क में धमक और चित्त व्याकुल हो।

६—मूर्च्छा और थकावट जान पड़े, शरीर काँपे, भूक न लगे, अजीर्ण हो, पेट में दर्द हो, ज्वर हो, पेट में मनसनाहट हो, ऐंसा प्रतीत हो मानो पेट बँधा जाता है, चलते-फिरते देह में दर्द हो, मुँह पर पीलापन छा रहा हो, दूधने सूज आए हो।

छ महीने तक बच्चे की गर्दन नहीं ठहरती, सो इसके पीछे हाथ लगाए रहना चाहिए। असावधानी करने से बालक मर जाता है। बालक को इन दिनों न सीधा बैठावे, न सीधा गोदी में ले। ऐंसा करने से पीठ का कृवट निकल आता है। क्योंकि उसकी रीढ़ की हड्डी बहुत ही नरम होती है।

दूध पिलाकर बालक को तुरंत ही न सोने दे। इसमें भोजन हज़म नहीं होता और स्वप्न भी बुरे दीखते हैं।

बहुधा बालक दूध पीते-पीते स्तन में सिर मार डेते हैं, जिसमें नाड़ी का मुँह बंद होकर स्तन सूज जाता और बालक की माता को ज्वर आ जाता है। ऐसा होने पर यह उपाय करे कि रोटी बनाने के बाद गर्म तवा नीचे उतारकर रख दे और ताज़े पानी से स्तन धोना शुरू करे। इस तरह पानी टपक-टपककर नीचे तवे पर पड़ेगा और उसकी भाप उठकर स्तन को लगेगी। इससे दो-तीन दिन में ज्वर उतर जायगा और सूजन भी कम हो जायगी। यदि सूजन अधिक हो, तो यह क्रिया करे—

पोस्त के ढोड़ें एक तोला, मसूर्य सूखी एक छटाक एक मेर पानी में पकावे, जब आधा पानी रह जाय, उसे एक टूटनीदार लोटे में मुँह बंद करके टूटनी द्वारा भाप लगावे, शीघ्र आराम होगा। इस ज्वर में कोई भय की बात नहीं है।

कई बार ऐसा हो जाता है कि लोह रुक जाने से स्तन सूज जाता है। इससे स्त्री को बहुत कष्ट मिलता है। ऐसी दशा में यह लेप करना चाहिए—सिरस की छाल, मुलहठी, नगर, लाल चंदन, एलुवा, बालछड़, दारुहल्ली, कूठ, नेत्रवाला, मक्का चूर्ण कर जरा-सा घी मिलाकर पानी से लेप करें। दूध पिलाती बार माता को इस बात का ध्यान रखना चाहिए।

१—श्लेष्म से दूध न पिलावे। यदि ऐसा ही मर्यादा हो, तो थोड़ा-सा जल पी ले। जय श्लेष्म ठंडा हो जाय, तब पिलाने।

२—पानीका छा नहा हो या मल, मूत्र, वमन आदि का वेग हो, तो दूध न पिलावे।

माना का आहार

बच्चा पैदा होने के बाद थोड़े दिन तक माना को बहुत ही हल्का भोजन देना—बहुत ही जरूरी है। हमारे देश में गुन, सेवा, घा, हलुआ आदि वस्तुओं का मात्र प्रमविणी को दूध दूध-दूध-दूध पिलाया जाता है, ऐसा करने से लोग समझते हैं कि उसे दूध शक्ति आवेगी और बड़ा दूध भी दूध उतरेगा। परन्तु इससे कच्चा और अजीर्ण होकर प्रायः स्वाभाविक दूध का प्रवाह भी कम हो जाता है।

पुरुष में जय प्रमविणी वितरने पर हो, तो एक दिन उसे सिर्फ दूध पर रक्खा जाय। तीसरे दिन मैदा की दाल और फुलका तथा कुछ फल दिए जा सकते हैं। धीरे-धीरे पर उसे थोड़ा जल देना चाहिए। साथ पदार्थ खाना हो और उसमें मक्खनी का अंग अधिक हो, यह १२-२० दिन तक अवश्य ध्यान में रखना चाहिए।

साफ दस्त

इस बात का अच्छी तरह ध्यान रखना चाहिए कि जो माना दूध को दूध पिलाती हो, उसे ठीक नियमित समय में दस्त साफ खाना चाहिए। प्रकृति का ठीक समय पर दस्त का सकाजा तंदुरुस्ती का बहुत बड़ा चिह्न है। यदि खाना, सोना, दहलना और सब काम व्यवस्था से यथानियम किए जाएंगे, तो जरूर ठीक समय पर दस्त की हाजत होगी।

उत्तम आहार

उत्तम और हल्का तथा सादा भोजन करना चाहिए। जिन भोजनों का जिक्र ऊपर आया है, वे पदार्थ खाने को उसे चाहिए। पका हुआ सब खाना तैयार से गुणकारी है।

स्नान, व्यायाम और जल

प्रातः काल उठकर ठंडे जल से स्नान करना चाहिए। फिर सूखे अँगोछे या तौलिए से शरीर को अच्छी तरह पोछकर फटपट सूखे त्वच्छ वस्त्र पहन लेना चाहिए। स्नान के बाद थोड़ा गर्म दूध पी लेना अच्छा है। बहुत सर्दी हो, तो गर्म जल में स्नान कर लिया जाय, परन्तु ठंडे जल का स्नान शक्तिवर्धक है।

किसी कारण-वश यदि स्नान की सुविधा न हो, तो तौलिया भिगोकर नमाम शरीर को अँगोछकर नए वस्त्र पहन लेना चाहिए। किसी स्त्री को यदि ठंडे जल का स्नान अनुकूल न हो, तो उसे ऐसा करना चाहिए कि वह प्रथम गर्म पानी में खड़े होकर उसमें अँगोछा भिगोकर शरीर को अँगोछ ले, नित्य धीरे-धीरे इस गर्म जल की गर्मी घटाते जाना चाहिए। इस तरह ठंडा जल सहन हो जायगा। स्नान के बाद कपड़े बदलकर ज़रा तेज़ चाल से

२०-२५ मिनट दहलना चाहिए, चाहे वर्षा हो या आँधी, पर यह दहलना कदापि नहीं रुकना चाहिए। यह माता के लिये सर्वोत्तम व्यायाम है।

ताजा, एक बार उबाला हुआ गाय का दूध माता की दूध-वृद्धि में बहुत सहायता देता है। परंतु इसकी भरमार ही न कर देने चाहिए। अधिक दूध पीने से बहुधा ज़चाओं को अजोर्ण और कब्ज हो जाता है। मन्त्रों और फलों का निरंतर सेवन स्वाम्य तौर पर इस अवसर पर अपना उत्तम प्रभाव दिखाता है। फलों में सेब, नारंगी, केला, लीची, खरबूजा, आड़ू, अनन्नास, नागपानी, अमूर और तरकारियों में घीया तोरई, टिंडा, पालक, आलू, कच्चा केला, भिंडी, पगवल बहुत उत्तम हैं। दालों में मूंग, मसूर, मोठ और अरहर की दाल देनी चाहिए। इच्छा होने पर सेब, विही और आमले का मुरब्बा, पेठे की मिठाई, नानप्रताइयाँ, बालू-गाहो, खुरमे लिए जा सकते हैं। घी ताजा और मामूली लिया जाय। मक्खन ताजा मिल सके, तो जरूर छटाक-भर तक दिया जा सकता है। हाज़मा ठीक होने पर रवे का हलुया, जमाई हुई पेंजर्गी, खोंड मिश्री में पागे हुए मखाने, बबूल का गांद, गोला आदि दिया जा सकता है।

बच्चे को दूध पिलानेवाला माता को ये पदार्थ ज्यादा खाने चाहिए। जल भी उमे मूव पीना चाहिए। सोकर उठने पर एक गिलास तथा भोजन के कुछ देर बाद एक गिलास अवश्य लेना चाहिए। सोती वाग गुणगुना जल लेना बहुत उत्तम है।

भोजन दिन में तीन बार लेना चाहिए। भोजन माता की रुचि के अनुकूल होना चाहिए।

यदि बच्चा पैदा होने के बाद दो दिन तक माता को दस्त न हों, तो उसे एनीमा देना चाहिए और यदि एनीमा देने से भी दस्त न हो, तो २॥ ताला अरडी का तेल देना चाहिए।

माता को स्वच्छ वायु में रहना और आवश्यक हलका व्यायाम (हवाझोरी आदि) करना बहुत जरूरी है। वरना उमे जरूर कब्ज और बदहज़मी हो जायगी। जिस माता को कब्ज रहेगा, उसके बच्चे को भी अवश्य कठिणयत रहेगी।

मृदु जुलाव

अगर उपर्युक्त आहार-विहार करने पर भी दस्त में कब्ज बना रहे, तो रोज़ रात को नीचे लिखा चूर्ण बनाकर गर्म पानी में फंकी लेना चाहिए—सौंफ, मनाय, बड़ी हरद, सेंधानमक, चारों वस्तु बराबर मात्रा। ४ से ६ मासे।

कासकरा (Cascara) एक अंगरेज़ी दवा है, जो उत्कृष्ट मृदु जुलाव है। खासकर दूध-वाली माताओं को। उत्तम लिक्विड एक्स ट्रैक्ट ऑफ़ कासकरा की दस बूँद रात्रि को सोने के समय लेना चाहिए। ये काफी न हों, तो १५ से २० बूँद तक ले सकते हैं।

खास बातें

मुली सिडकी रखकर सोना चाहिए। द्वार भी यदि खुला रहे, तो हर्ज नहीं। प्रातःकाल स्वच्छ वायु में कुछ दूर अवश्य दहलना चाहिए। ये सब बातें माता की आदत में गरीक हो जानी चाहिए। माता का प्रसन्न और आनंदमय रहना बहुत बड़ी बात है।

दूध पीने का काल

यह बात बिल्कुल ठीक-ठीक नहीं कही जा सकती कि कितने दिन तक माता को बच्चे का दूध पिलाने की जरूरत है। यदि कोई बाधा न हो, तो बच्चे को नौ महीने तक सिर्फ माता के दूध पर ही रखना चाहिए। इस बीच में बच्चे को बराबर तालने रहना चाहिए। यदि उसका वजन बिल्कुल ठीक-ठीक बढ़ रहा है, तो इसका मतलब यह है कि उसे और किसी खाद्य पदार्थ की सहायता की जरूरत नहीं है, और कुछ भी चीज पिलानी उसके लिये हानिकार हो सकती है।

बहुधा बच्चा जब माता के दूध हो पर रहता है, सुस्त और ढीला-सा रहता है। इसका कारण जरूरत से ज्यादा दूध पिलाना है। ऐसी दशा में दूध पिलाने का समय और लंबा कर देना चाहिए। यदि माता दो घंटे में दूध पिलाती हो, तो तीन घंटे में पिलावे। और बच्चे को पांच घंटे तक स्तन पीने दे। इसके बाद भी बच्चा स्वयं स्तन न छोड़ दे, तो माता को अपने हाथ से स्तन छुड़ा लेना चाहिए और जल्द हो, तो चार घंटे तक के समय का शेष दूध पिलाने के लिये रक्खा जा सकता है।

धाय

यदि किसी कारण-वश दूध पिलाने के लिये धाय की जरूरत हो, तो नीचे-लिखे प्रकार की धाय होनी चाहिए—

धाय ऐसी हो कि जितने दिन के बालक के लिये धाय चाहिए, उतने ही दिन का बालक उसकी गोद में हो। दस-पाँच दिन की कमी की कोई बात नहीं, क्योंकि ऐसा न होने से उसका दूध बच्चे की प्रकृति के अनुकूल न होगा। धाय में इतनी बाते होनी चाहिए—

- १ युवती और सुंदर हो, बहुत मोटी या कृण न हो।
- २ उसकी सतान होकर भर न जाती हो।
- ३ उसे कोढ़, खाज, दमा, क्षय आदि कोई रोग न हो।
- ४ गर्भवती तथा ऋतुमती न हो।
- ५ कोवी, झूठी, लवार, गदी और स्नेह-हीना न हो।
- ६ सुशीला, ईसमुख और सतोषी हो।
- ७ पहलौठी न हो। दूसरे-तीसरे की हो। स्तन ऊँचे, कठोर और लंबे हो। यदि ऐसी धाय न मिले, तो उसे बाहरी दूध ही देना उत्तम है।

बाहरी दूध

इसमें सदेह नहीं कि माता के दूध के मुकाबिले की तो कोई चीज़ है ही नहीं, परंतु साधारणतया गाय का ताजा दूध कुछ पानी और चीनी मिलाकर यथासंभव माता के दूध के समान ही बनाया जाकर बच्चे को दिया जा सकता है।

गाय का दूध बच्चे के लिये तो बिल्कुल ठीक है, पर बच्चे के लिये वैसा नहीं है। बच्चे के

योग्य बनाने के लिये उसमें जल और चीनी मिलाने की जरूरत है। विलायती डब्बे के जो सूखे हुए दूध आते हैं, उनका भा प्रचार बहुत हो गया है। इनमें भी जल और चीनी मिलाने की जरूरत है। दूध में कितना जल आदि मिलाना चाहिए, इसके कुछ प्रयोग लिखे जाते हैं—

| | |
|-----------------------------|--------|
| १—ताजा दूध | १॥ पाव |
| चूने का पानी (Lime water) | १ छ० |
| देगी खॉड | ७॥ छ० |
| गर्म पानी | आध सेर |

पहले दूध में पानी मिलाओ, फिर उसमें खॉड और चूने का पानी मिला दो और इसके बाद सबको एक जगह दो। एक उथाल आने पर जल्दी से ठंडा करो और बोतल में भरकर कमकर डाट लगा दो। दूध हमेशा पतले मुँह की १-२ इंच ऊँची बोतल में रखना चाहिए—

| | |
|------------------------------|---------|
| २—ताजा दूध | आध सेर |
| चूने का पानी | १ छ० |
| देशी खॉट | २ चम्मच |
| गर्म करके ठंडा किया हुआ पानी | ७ छ० |

अगर दूध ताजा न हो, तो उसे १० मिनट तक उथालो, तब उसमें ठंडा उथाला हुआ पानी, चूने का पानी और चीनी मिला दो। वर्तन को अच्छी तरह ढककर आध घंटे तक ठंडे पानी में रख दो। फिर हवादार जगह में रख दो।

बाज़ार में विलायती दूध मिलता है, उसे Condensed milk कहते हैं। यह दूध जमा हुआ होता है और इसमें पोषण-तत्त्व बहुत अधिक होता है। यह दूध अगर बच्चे को दिया जाय, तो नीचे-लिखे प्रकार से दिया जाना चाहिए—

| | |
|--|------------------------------|
| ३—Sweetmeat condensed milk (Best brand of full Cream milk) | ३ चम्मच, जमा हुआ दूध ४ चम्मच |
| तेल एमलशन (आधा तेल, आधा पानी) | २ चम्मच |
| गर्म पानी | १॥ पाव । |

शुरु में एक दिन में तेल एमलशन मिर्फ १ चम्मच ही देना चाहिए। अगर बच्चे को ठीक-ठीक हजम हो, तो धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। यह तेल ठीक बच्चे को दूध पिलाने के समय पर ही दूध में मिलाना चाहिए, सब चीज़ों के साथ न मिलाना चाहिए।

इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि यह दूध बच्चे को भर-पेट हरगिज न पिलाना चाहिए।

तेल एमलशन के बनाने का एक सर्वोत्तम नुसखा नीचे-लिखे प्रकार है—

| | |
|-------------------|--------|
| शुद्ध थलसी का तेल | आध औंस |
|-------------------|--------|

गोद अकेशिया (Gum Acacia)

१ द्राम

रोगन वादाम

आधा द्राम

बाइजोडक एसिड (Bzoic Acid)

पाव ग्रेन

सैकरीन

पाव ग्रेन

पानी (डिस्टिल्ड)

आधा औंस

अलसों के तेल के स्थान पर जैतून का तेल या काडलिवर ऑइल भी दिया जा सकता है ।

लाइम वाटर

चूने का पानी बनाने की विधि यह है कि आधे गैलन उबले हुए पानी में एक चम्मच पान में खाने का इंदिया चूना घोल दें और वर्तन को ठंडा करें । १२ घंटे बाद जब पानी बिल्कुल निथर जाय, तो पानी को फेंक दें । नीचे के जमे हुए चूने में एक पाव पानी और मिला दें । ३ मिनट तक हिलाया । और १२ घंटे तक रक्खा रहने दें । ऊपर का निथर हुआ स्वच्छ जल ही लाइम वाटर है । इसे बोतल में भरकर फसकर ढाट लगाकर रख देना चाहिए, और जरूरत के समय उसी में से काम में लाना चाहिए और फिर तत्काल ढाट कस देना चाहिए । बोतल हवा में रक्ती रहे ।

दूध को रखने की विधि

दूध को उवालकर उसे बहुत ही जल्दी और सावधानी से ठंडा करना चाहिए । यदि दूध को अपने आप ठंडा होने देने को पड़ा रहने दिया जायगा, तो उसमें अनेकों प्रकार के दूषित कीटाणु उत्पन्न हो जायेंगे, खासकर गर्मी की ऋतु में, अगर दूध को ठंडा रखने की खासतौर से चेष्टा न की गई, तो वह बहुत गीब्र खटा हो जायगा । यह दूध बच्चे के लिये विष के समान घातक है ।

साधारणतया ६ घंटे से अधिक रक्खा हुआ दूध बच्चे को न देना चाहिए । वह दूषित हो जाता है ।

दूध को ठंडा बनाए रखने की विधि

बोतल में दूध भरकर उसमें से ढाट निकाल दें और ताज़ी हवा उसमें आने दें । परंतु धूल, मिट्टी उसमें न घुसे, इस बात का सावधानी से खयाल रखो, और एक साफ छत्रे से उसे ढक दें, फिर उसे मामूली लकड़ी की आलमारो या चौकी वगैरा पर रख दें । हर हालत में स्थान हवादार जरूर हो । इस विधि से तेज-से-तेज गर्मी में दूध ठंडा बना रहेगा । बहुधा लोग बड़ी भारी गलती यह करते हैं कि दूध की बोतल लाकर मामूली पानी में रख देते हैं, जो प्रायः दूध की अपेक्षा कुछ गर्म होता है । सर्दी के दिनों में तो इससे विशेष हानि नहीं होती, पर गर्मी के दिनों में दूध को बेशक वर्ष के पानी में रखकर ठंडा करना चाहिए ।

बाहर देहातों में माताएँ दूध को पेड़ में बाँधकर लटका सकती हैं, जिससे वह ताज़ी हवा के झोंके से ठंडा बना रहेगा । दूध को ढेर तक अच्छा बनाए रखने का, खासकर तेज़ गर्मी के

दिनो में यह भी एक तरीका है कि दूध को खूब गर्म करके एकदम ठंडा कर लिया जाय और फिर खुली हुई हवा में रख दिया जाय ।

दूसरी वधि बहुत तेज गर्मी में दूध को ठंडा बनाए रखने की यह है कि एक चौड़ी रकायी के समान बर्तन में थोड़ा पानी भरके उसमें दूध का भरा बर्तन रख दें और ऊपर साफ मलमल का भीगा हुआ टुकड़ा टक दें । यह कपड़ा इस ढंग से ढका जाय कि चागे तरफ वह रकायी के पानी में तर रहे । यदि कपड़ा दोहराकर ढका जायगा, तो और भी अच्छा है । यह तय्यारी भी खुली जगह में रखनी चाहिए । जहाँ धूल-मिट्टी, मक्खी-मच्छरो से भी बचाव हो सके ।



साधारणतया १॥ आँस दूध, ६॥ आँस उबला हुआ पानी, २ चाह के चम्चे चूने का पानी और १ आँस दूध की गड़गर या चीनी मिलाकर बच्चे के योग्य दूध हो जाता है ।

बोतल से दूध पिलाने की रीति

ज्यों-ज्यों बालक बढ़ता जाय, दूध की मात्रा बढ़ाई जा सकती है । जब वह ३ मास का हो जाय, तो उसे ३२ आँस दूध आवश्यक होगा । ऐसी अवस्था में ऊपर के प्रयोग को दूना मिला दो ।

दूध के दीन के ऊपर खोलने से प्रथम उबलता पानी ढालो । फिर उसमें एक छोटा-सा छेद करो । जितना दूध दरकार हो, उतना लेकर एक कटोरा उस छेद पर उलटा करके रख दो कि धूल से रक्षा रहे । जिस दूध में मीठा नहीं मिलाया गया, वह दिन-भर से अधिक नहीं रक्खा जा सकता । दीन का दूध सदा स्वच्छ, ठंडी और हवादार जगह में रखना चाहिए ।

दूध पिलाने की बोतलों को सावधानी से स्वच्छ रखना चाहिए । दूध पिलाने से पूर्व प्रत्येक बार रबर की चूसनी को निकालो । और बोतल को भीतर बाहर अच्छी रीति से धोओ । ऐसा कि दूध का नाम-मात्र भी बोतल में न रहे । चूसनी को भी धोओ । फिर हल्के स्वच्छ पतले कपड़े में लपेटो । और एक बर्तन में इतना पानी भरकर जितने में यह डूब जाय उबालो । यदि बोतल और चूसनी भीतर में गर्म पानी से अच्छी तरह धुली हो, तो एक दिन में एक बार उबालना ही काफी हो सकता है ।

यदि बड़े बच्चे को चम्मच से दूध पिलाओ, तो चम्मच, कटोरा और दूध अत्यंत स्वच्छ रखो ।

कितनी आयु के बच्चे को कितना दूध पिलाना चाहिए और कितनी बार पिलाना चाहिए, यह अगले पृष्ठ की सारिणी में देखिए—

बाहरी दूध पिलाने की सारिणी

| वच्चे के वज़न का परिमाण | वच्चे की आयु | एक बार कितना पिलाना | दिन रात में कितनी | आहार का परिमाण | | दूध पिलाने के घंटे |
|-------------------------|----------------------|---------------------|-------------------|----------------|---------|----------------------------------|
| | | | | दूध | गर्म जल | |
| ३॥ सेर | जन्म के तीसरे दिन | २॥ तो० | ३ छ० | ४ तो० | २॥ छ० | ६, ९, १२ प्रातः २, ६, १० पार्श्व |
| ३ से १० छ० | " चौथे " | २॥ तो० | ४॥ छ० | १॥ छ० | ३ छ० | |
| ३॥ सेर | " पाँचवें " | १ छ० | ५ छ० | २॥ छ० | ४ छ० | |
| | " सातवें " | ६॥ तो० | ७॥ छ० | ४ छ० | ३॥ छ० | |
| | " दशवें " | १॥ छ० | २ छ० | ५ छ० | ३॥ छ० | |
| ४ से ६ छ० | ३ रे सप्ताह का प्रा० | १ छ० ३॥ तो० | १०॥ छ० | ७ छ० | ३॥ छ० | |
| | ४ थे " | २ छ० | १२ छ० | ६ छ० | ३ छ० | |
| ५ सेर | २ रे मास का प्रा० | २ छ० ६ मा० | १२ छ० | १० छ० | २ छ० | |
| | " मध्यकाल | २ छ० १ तो० | १३ छ० | १३ छ० | | |
| | ३ रे मास का प्रारम्भ | २ छ० १ तो० | १३॥ छ० | १३॥ छ० | | |
| ६ से १ छ० | " मध्यकाल | २ छ० ४ तो० | १४ छ० | १४ छ० | | ६, १० प्रातः २, ६, १० सायं |
| | " प्रारम्भ | २॥ छ० | १५ छ० | १५ छ० | | |
| ६ से ११ छ० | ४ थे " | ३ छ० १॥ तो० | १ से० | १ से० | | |
| | ५ वें " | ३॥ छ० | १ से० १॥ छ० | १ से० १॥ छ० | | |
| | ६ ठे " | ३ छ० ४ तो० | १ मे० २॥ छ० | १ से २॥ छ० | | |
| ७॥ सेर | ७ वें " | १ पाव | १॥ सेर | १॥ सेर | | |
| ८ सेर | ८ वें और ९ वें मास | | | | | |

४-४ घंटे बाद दूध पिलाना अधिकांश बच्चों को शुरू से ही उपयुक्त पड़ता है। परंतु कुछ को प्रारंभ के पाँच मास बाद तक ३-३ घंटे में भी दूध पिलाना पड़ता है। वास्तव में बात यह है कि दूध की मात्रा और काल, बच्चे की पाचन-शक्ति, शरीर-स्थिति और आवश्यकता के ऊपर निर्भर हैं। ऊपर की सारिणी साधारणतया दी गई है।

१ से ५ मास तक के बच्चों को घंटों के हिसाब से दूध पिलाना

| प्रातःकाल | ६ बजे | —दूध पिलाना | संध्या | ६ बजे स्नान और दूध पिलाना |
|-----------|-------|---------------------|--------|---------------------------|
| " " | ७ " | —सोना | " | ७ " |
| " " | ८ " | | " | ८ " |
| " " | ९ " | | " | ९ " |
| " " | १० " | स्नान और दूध पिलाना | रात्रि | १० " |
| " " | १० " | —सोना | " | ११ " |
| " " | ११ " | | " | १२ " |
| दोपहर | १२ " | —दूध पिलाना | " | १ " |
| " | १ " | —सोना | " | २ " |
| " | २ " | | " | ३ " |
| " | ३ " | —दूध पिलाना | " | ४ " |
| दोपहर बाद | ४ " | —सोना | " | ५ " |
| " | ५ " | | " | ६ " |

५ से ६ मास तक के बच्चों को

| | | | | | |
|------------|----|------------------------|--------|-------|---------------|
| प्रातः काल | ६ | दूध पिलाना | संध्या | ६ बजे | —स्नान और दूध |
| " " | ७ | —सोना, खेलना,
स्नान | " | ७ | —सोना |
| " " | ८ | | " | ८ | |
| " " | ९ | | " | ९ | |
| " " | १० | —दूध पिलाना | रात्रि | १०— | दूध पिलाना |
| दोपहर | ११ | —सोना और
खेलना | " | ११ | —सोना |
| " | १२ | | " | १२ | |
| " | १ | | " | १ | |
| " | २ | —दूध पिलाना | " | २ | —सोना |
| दोपहर बाद | ३ | —सोना और
खेलना | " | ३ | |
| " | ४ | | " | ४ | |
| " | ५ | | " | ५ | |
| " | ६ | | " | ६ | |

बाहरी दूध का परिवर्तन

अगर बच्चा एक महीने का हो गया हो और छष्ट-पुष्ट हो, तो उपर्युक्त प्रयोगों में से धीरे-धीरे गर्म जल कम करके दूध को बढ़ाते जाना चाहिए। १३ महीने का उम्र में बच्चे को खालिस गाय का दूध दिया जा सकता है। परंतु इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि एकाएक दूध की मात्रा में परिवर्तन न किया जाय। बच्चे की पाचन-शक्ति की तरफ भग्न ध्यान देना चाहिए।

अजीर्ण

अगर बच्चे को हरे और लसदार दस्त आने लगें, तो समझिए अजीर्ण हुआ है। ऐसी दशा में दूध की मात्रा में कमी करके गर्म पानी ज्यादा बढ़ा देना चाहिए। अगर एक-दो बार सिर्फ गर्म पानी ही दूध की जगह दिया जाय, तो उत्तम है। अगर दस्त थोड़े-थोड़े, बारंवार दर्द करके आते हैं, तो एक चम्मच कास्टर आइल दे देना चाहिए। और सिवा गर्म जल के कुछ न देना चाहिए। जब तबियत साफ हो जाय, तब तीन भाग गर्म जल में एक भाग दूध मिलाकर देना चाहिए।

अजीर्ण होने पर कच्चा दूध हरगिज नहीं काम में लाना चाहिए।

नौ महीने बाद का आहार

आश्वलायन गृह्यसूत्र में लिखा है—“षष्ठ मास्यन्नप्राशनम् १ । घृतादन तेजस्काम २ । दधि-मधुघृतानामधितमन्नं प्राशयेत् ।”

अर्थात् छठे महीने बच्चे को अन्न दे । भात में घी मिलाकर देने से तेज बढ़ता है । दही, गहद, घृत मिलाकर अन्न चटावे ।

परंतु सबसे उत्तम बात यही है कि बच्चे को नौ मास तक सिर्फ दूध पर ही रक्खा जाय । और नौ महीने बाद उसे अन्न दिया जाय । उपर्युक्त अन्न और दूध बच्चे के लिये सबसे उत्तम आहार हैं । प्रतिमास भात आदि खाद्यों की संख्या बढ़ाई जा सकती है । दो वर्ष में ऊपर के बच्चे को तीन गेर तक दूध दिया जा सकता है, परंतु उत्तम बात यह है कि उसे इतने अधिक दूध पर ही न रहने दिया जाय, किंतु उसे रोटी, दाल, भात, फल (सेब आदि) इनका अभ्यास कराया जाय, जिससे जवड़े और मुख को कसग्त करने का अभ्यास हो और वे मजबूत हों ।

यह उचित है कि २४ घंटे के लिये बच्चे के लिये दूध उबालकर अलग रख लिया जाय, परंतु भात और दलिया एक बार का पकाया हुआ दो बार में अधिक न दिया जाय । गर्म-गर्म भात में ही थोड़ी मात्रा में घी मिला लिया जाना अच्छा है । दलिया के स्थान पर खिचड़ी भी दी जा सकती है, जिसमें दो भाग चावल और एक भाग मूँग की दाल हो, जो अच्छी तरह गल गई हो । इन पदार्थों को चम्मच से थोड़ा-थोड़ा चबाकर खाने का अभ्यास कराना चाहिए । बच्चे की मांस-पेशियाँ, दाँत, जवड़े और मसूड़ों को अच्छी तरह परिश्रम करना पड़े, इस बात की बग़ावत चेष्टा करते रहना चाहिए । कभी-कभी उसे बिम्बुद चूमने को देना चाहिए । देखा गया है, धीरे-धीरे दूध और नरम भोजन देने की अपेक्षा कठोर भोजन देने का बच्चों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है । नौ मास के बाद बच्चे में कठोर आहार निगलने की शक्ति भी हो जाती है ।

११वें और १०वें मास में बच्चे को भोजन करना सिखाना शुरू कर देना चाहिए । बहुधा १० महीने बाद ही माताएँ बच्चों को बहुत ऊल-जलूल आहार खिलाने लगती हैं । ख़ासकर मिठाइयों की भरमार कर देती हैं, जिसका बच्चे पर सदैव बुरा प्रभाव पड़ता है । ऐसा न करके बच्चे को विष्कुल नियमित रीति से, नियमित समय पर, नियमित आहार देना चाहिए ।

वर्ष की समाप्ति पर बच्चे को इस प्रकार सेंदी दी जा सकती है। यदि उसे इसका बेर तक दूध या पतली रीझ दी जायेगी, तो उसमें 'गर्' प्रयुक्त ही कुछ हो जाता। शरीर की प्रारम्भिक दशा में शरीर की वृद्धि बहुत कम होती है, उस समय बाल्यागी में बाढ़ में शरीर सुधरती।

फलों का रस

सम प्रकाश के फलों को यों ही बच्चे के हाथ में दे देने की अपेक्षा फलों का रस यदि बच्चों को दिया जाय, तो वह श्रेष्ठत गुणकारी है। तीन या चार भाग के बच्चों को मर् में फलों का रस दिया जा सकता है, संतरे का रस सर्वोत्तम है। नींबू, अंगूर, अनार और मेथ के रस भी दिए जा सकते हैं। वेदोग फल को तोड़ कर छुट्ट कर उसका रस निकाल कर बाल्यागी को साफ़ कर उसे निचोड़कर रस निकालना चाहिए। बच्चे को पिलाने के समय ही ताता-ताता रस निकालना चाहिए। होशियारी से उसे साफ़ सल्मल में डालना चाहिए, जिसमें उसमें दूध भी काढ़-कवाड़ न रह जाय। बच्चे के शरीर का जो समय है, उस समय के रसों के समय में फलों का रस देना सबसे अच्छा है। ज्यों ही बच्चा मोक्ष उठे, उस रस में पुनः पानी मिलाकर पिलाओ। पानी उबालकर ठंडा किया हुआ हो। यदि रस बहुत ही पक्का हो, सामान्य नींबू का रस, तो उसमें थोड़ी चीनी मिलाई जा सकती है। शुरू में २० घूंट रस देना चाहिए और फिर उसकी शक्ति के अनुसार ३ या ४ चम्मच तक बड़ा देना चाहिए।

दूसरे वर्ष का आहार

दूसरे वर्ष में बच्चों के दाँत और मुख का स्वच्छ रखने की तरफ़ पूरा ध्यान देना चाहिए। देखा गया है कि बच्चों के दूध के दाँतों से प्रायः काम ही नहीं लिया जाता। माता-पिता बहुत दिन तक बच्चे को सिर्फ़ नरम भोजन देने रहते हैं, जिनके लिये दाँतों की विस्तृत प्रशिक्षण ही नहीं पड़ती। बहुत-से बच्चे दूध, खिचड़ी, भात या मिठाइयों पर देर तक निर्भर रहते हैं। हमसे उनके दाँतों को जब निहायत नाज़ुक और कमज़ोर रह जाती है, और उनमें यह स्वाभाविक शक्ति नहीं आती, जिसके लिये ईश्वर ने उनकी रचना की है।

दूसरे वर्ष में बच्चे की तदुरुन्ती श्वास तौर से उसके दाँतों की परिस्थिति पर निर्भर है। यह सबसे बड़ा महत्वपूर्ण विषय है, क्योंकि भविष्य की बच्चे की पाचन-शक्ति इसी पर निर्भर है। और पाचन-शक्ति पर ही शरीर की वृद्धि, शक्ति और वज़न बढ़ना निर्भर है। प्रथम वर्ष की समाप्ति पर ही बच्चे को ऐसा साध देना चाहिए कि उसे चबाने और मुँह चलाने का अच्छा अभ्यास हो जाय। बच्चे की स्वाभाविक वृद्धि के लिये ये बातें अत्यंत साधारण, किंतु महत्वपूर्ण हैं। जबड़े में रक्त का संचालन, जिसके ऊपर बच्चे के चेहरे का सौंदर्य और सुखी निर्भर है, सिर्फ़ इसी बान पर निर्भर है कि उसके मुख को भोजन के समय खूब चलने का अवसर दिया जाय। एक विद्वान् का कथन है कि "दो वर्ष बच्चे की रक्षा कर लो, शेष की रक्षा वे दो वर्ष कर लेंगे।"

श्वेद चवाने में जब जबड़े और चेहरे में रक्त का भगपूर दौरा होगा, उससे नाक-गाल और कंठ पर त्वास तौर से अच्छा असर पड़ेगा। इससे कफ, खाँसी, सर्दी, जुकाम आदि का बच्चे पर बहुत कम असर होगा।

बच्चे बहुत सख्त चीज को बेशक चबा नहीं सकते, परंतु उनका खाना अगर ऐसा न हुआ, जिसमें कि उनके मुख, दाँत और जबड़े को भरपूर कसरत न करनी पड़े, तो निम्सदेह उनके दाँत तिरछे, टेढ़े और निकम्मे हो जावेंगे। हीरे की तरह चमकते हुए दाँत सुंदरता के अप्रतिम चिह्न हैं। जो माताएँ बच्चे को ढेर तक पतले और नरम खाने देती रहेंगी, वे निम्सदेह बच्चे के दाँतों के सौंदर्य को नष्ट करेंगी।

दूसरे वर्ष के खतरे

दूसरे वर्ष में बच्चों की अधिकतर मृत्यु हुआ करती है, जिसका प्रधान कारण त्रेतरतीय और अयोग्य आहार देना है। निम्सदेह दूसरे वर्ष में बच्चे के आहार की तरफ से अमावधानी उनके लिये प्राणघातक है। माताओं में एक भयंकर भूल यह देखी गई है कि वे प्रथम वर्ष में बच्चे के खाने-पीने की ऐसी डाढ़कर इयर लेती हैं कि बारंबार नाक तक डाढ़कर दूध पिलाती हैं और यदि दूध बाहर का हुआ, तो उसमें जल, चूने का पानी और शर्कर की कोई त्वास अदाज न रखकर, न समय का विचार करके पिलाती ही जाती हैं। परंतु ज्यों ही दूसरा वर्ष लगता है, वे उसकी तरफ से ऐसी बेमुश्किल हो जाती हैं कि एकाध टुकड़ा रोटी का उसके हाथ में देकर मनमाना काम करने लगती हैं। बच्चा मिठाई, रोटी, दाल, दलिया जो हाथ में आता है, सड़-पड़ समय-कुसमय खाता है। छोटे बच्चे अपने साथ उसे मजे में खिलाते हैं। पिता और वृद्धगण स्नेह के मारे उम्मे भोजन के समय थाली पर बैठा लेते हैं। फिर माता की बारी आती है। ये सब लोग श्वेद ही ठूस-ठूसकर उसके पेट में बोझा उतारते रहते हैं। परिणाम बहुत बुरा होता है। हरे-पीले दस्त, अजीर्ण, पेट बड़ना, खाँसी, जुकाम, लार टपकना, उल्टी, अपच, सूकिया, ट्यका, न्युमोनिया इनमें से जिसकी चपेट चलती है, वही धर दबाता है। प्रत्येक परिवारवाले को ध्यान रखना चाहिए कि अधिकांश बच्चे दूसरे ही वर्ष में मरते हैं। इसलिये उचित है कि दूसरे वर्ष में प्रथम वर्ष से भी अधिक उसके खाने का समय, साध पदार्थ और पाचन-शक्ति तथा सफाई की ठीक-ठीक समझाल करें।

बच्चे के भीतरी अंग इतने ज़ोरदार नहीं होते कि वे आसानी से बड़े आदमियों के खाने-योग्य खुराक को हजम कर सकें। त्वासकर मिठाई का तो उनके शरीर पर बहुत ही ज़हरीला असर होता है। जापान में दो वर्ष तक के बच्चों को प्रायः माताएँ दूध पिलाया करती हैं।

देढ़ वर्ष समाप्त होने पर प्रत्येक ४ घंटे के अंतर में ५ बार बच्चे को आहार देना चाहिए, परंतु यदि उसकी पाचन-शक्ति पर जरा भी ज़ोर पड़े, तो चार बार ही खिलाना चाहिए। इस अवस्था में बोटल से दूध पिलाना बंद कर देना चाहिए और चम्मच से पिलाना चाहिए। फिर शीघ्र ही प्याले से पीने का अभ्यास कराना चाहिए। यदि १५ महीने से प्रथम ही बोटल

से दूध पिलाना न बंद किया जायगा, तो पीछे बच्चे से उसका छुड़ाना नहुन कठिन हो जायगा ।

१८ मास बाद सिर्फ ४ बार आहार देना काफी है । कोई-कोई बच्चे सिर्फ तीन बार ही खाकर प्रसन्न रहते हैं । परंतु दो वर्ष के बाद ही तीन बार भोजन देना ठीक है ।

दूसरे वर्ष की गर्मी की ऋतु खाम तौर से बच्चे के लिये खतरनाक है । अगर बच्चा स्वच्छ न रक्खा जायगा और उसका आहार और हाजमा नियमित न रक्खा जायगा, तो बच्चा जरूर ही रोगी होगा । हज़ारों, लाखों बच्चे इसी समय ऐसी असावधानियों से ही मर जाते हैं ।

१ वर्ष से १५ मास की आयु तक भोजन-विधि

पहला भोजन प्रातः काल ६ और ७ बजे के बीच में होना चाहिए । यदि बच्चे को विलायती दूध देना है, तब ऐसा करना चाहिए कि एक पाव तैयार किया हुआ दूध (जिसका जिक्र पीछे आ चुका है), उसके बराबर ताज़ा गाय का दूध मिलाकर १५ मिनट तक उबाल लो, फिर जल्दी से ठंडा कर लो । यह दूध २४ घंटे का काफी है । और यदि ताज़ा गाय का दूध है, तो आध सेर दूध उबालकर ठंडा कर लेना चाहिए । शाम को ६ बजे (चौथी बार) नया दूध एक पाव उबालकर काम में लाना चाहिए । इस आहार के समय एक छटाक के अनुमान ताज़ा भात दिया जा सकता है । गेहूँ का दलिया भी यदि पच सके, तो देना उत्तम है । परंतु बच्चे को यदि पतले दस्त आते हों, तो उसे भात ही देना मुनासिब है ।

दूसरा भोजन १० और ११ के बीच में । रोटी का मोटा टुकड़ा—चूसने और चबाने को । तैयार दूध ३ छटाक, दलिया या भात एक छटाक ।

तीसरा भोजन ११ बजे से २३ बजे तक । चावल का भात एक से दो छटाक तक, रोटी का एक टुकड़ा (चुपड़ा हुआ) तैयार दूध दो या तीन छटाक । थोड़ा-सा पका हुआ सेब टुकड़े कर्के, अगर ज़रूरत हो, तो ज़रा-सी चीनी लगाकर देना चाहिए ।

चौथा भोजन ५ से ६ तक, और पाँचवाँ भोजन ६ से १० तक दूसरे भोजन के समान ।

दूसरे भोजन के १ घंटे प्रथम २-३ चम्मच संतरे का रस बच्चे को ज़रूर देना चाहिए । यह पाचन-शक्ति आदि पेट की हालत को बहुत सुफीद है ।

भोजन के समय के बीच में बच्चों को यदि प्यास लगे, तो उन्हें स्वच्छ उबाला हुआ पानी दिया जा सकता है । इसको छोड़कर बीच में बच्चे को न तो कुछ खाने को देना चाहिए और न पीने को ।

१५ से १८ मास की आयु तक की भोजन-विधि

पीछे भोजन का जो क्रम है, वही इन दिनों में रह सकता है । सिर्फ सूखी चीज़ें—जैसे, रोटी, या पूरी का टुकड़ा बढ़ाया जा सकता है । दूसरे भोजन में दो या तीन चम्मच सूजी दूध में पकी

हुई दे सकते हैं। तीसरे भोजन में ख़ूब पतली खिचड़ी दी जा सकती है। और कभी-कभी उबला हुआ आलू दिया जा सकता है। थोड़ा सेब भी दो-एक बार देना चाहिए। धीरे-धीरे बच्चे को पके सेब का ग़ो़क बढ़ाना चाहिए।

१८ मास के बाद

१८ मास के बाद मरिफ़ चार बार भोजन देना काफ़ी है। इस बीच में भरपूर ताक़ीद ठीक समय पर ही भोजन करने की होनी चाहिए। भोजन को समय-कुसमय देना बच्चों की पाचन-शक्ति का जिस तरह नाश करता है, उसी तरह और कोई ख़राबी नुक़सान नहीं करती।

सयाने बच्चों का आहार

सयाने बच्चों का आहार सादा और नियमित होना चाहिए। नियत समय के बीच में उन्हें कुछ न देना चाहिए। दो वर्ष के बाद बच्चे को यदि तीन बार खाना दिया जाय, तो उसके लिये काफ़ी है। ज़्यादा नरम और गरिष्ठ भोजन नहीं देना चाहिए। दाल, भात, दलिया, गंदी, पूरी, परावठा, ये चीज़ें देनी चाहिए। दूध की मात्रा परिमित रहनी ठीक है। पका हुआ सेब अवश्य देना उचित है। यदि उसे सावधानी से ठीक तौर पर भोजन करने की शिक्षा दी जाय, तो वह दो साल के बाद स्वयं भोजन करने लगेगा। कुछ डॉक्टरों का ख़याल है कि पके हुए और उबले हुए फलों को भी बच्चों को अवश्य देना चाहिए। मेवाजात बहुत भारी होती है और उनमें बहुधा बच्चों को गिरानी हो जाया करती है। परंतु यदि बच्चे को उन्हें ठीक तौर पर चबाकर निगलने की शिक्षा दी जाय, तो यह उनके जबड़ों और दांतों के लिये अत्युत्तम क़रतब है। बच्चों के भोजन में पेय पदार्थ और मीठी चीज़ें यथा-संभव कम होनी चाहिए। यदि बच्चे को नियमित समय के बीच में कुछ न दिया जायगा, तो दावे से कहा जा सकता है कि उसे-अजीर्ण की कोई शिकायत ही न होगी। भोजन के पीछे पेय पदार्थ दूध आदि दिए जा सकते हैं। ताज़े पके हुए फल भी भोजन के समय ख़ूब दिए जा सकते हैं।

मिठाइयाँ और फल

बच्चों को मिठाइयाँ खिलाना मेरे विचार में एक पाप है। मिठाइयों का परिणाम बच्चों की पाचन-शक्ति पर इतना बुरा पड़ता है कि इनके लिये इससे ज़्यादा कड़ा शब्द मुझे नहीं मिलता। बहुतेरी बच्चे की माताएँ सोचती हैं कि दूसरे वर्ष में बच्चे को मिठाइयाँ कुछ हानि नहीं पहुँचातीं, यदि अल्प मात्रा में दी जायें। यह बात यदि मान भी ली जाय कि थोड़ी-सी मिठाई बच्चा किसी तरह बिना तकलीफ़ हज़म कर लेगा, परंतु एक बड़ी भारी बुराई यह पैदा हो जाती है कि जब बच्चे को मिठाई खाने की चाट लग जाती है, तब उसे अपनी स्वाभाविक और ताज़ी ख़ुराक नहीं भाती। ऐसे बच्चे फिर मिठाई के लिये रोंते और ज़िद करते हैं, लाचार बेअराज़ मिठाइयाँ उन्हें देनी ही पड़ती हैं और इस प्रकार बच्चों की मृत्यु को निमंत्रण दिया जाता है। इसलिये बच्चे की जान की ख़ैर मनाने के लिये उत्तम यही है कि

भी जाय, तो चिंता नहीं। खामखर दाँत निकलने के समय में जब कि बच्चे की आयु १० मास की हो। बच्चे यदि खूब खेलने का अवसर पाते हैं, तो उनका वजन अवश्य ही बढ़ता है।

माताओं को बच्चों के अधिकाधिक वजननी होने से ही प्रसन्न नहीं होना चाहिए। न उन्हे चारोंवार बिना कारण तोलते ही रहना चाहिए। तोलने का वहम अच्छा नहीं होता, बच्चों को पोषा-दायक बनाना कोई महत्वपूर्ण बात नहीं है, उनकी वृद्धि मिश्र नियमित रीति में ही होनी उचित है, जिसका तारतम्य हड्डी और मांस-पेशियों की वृद्धि पर निर्भर हो।



चौथे मास के दूसरे हफ्ते में बच्चे का २ छ० में ४ छ० तक वजन हर हफ्ते बढ़ता है। ४ में ६ मास तक २ पाव प्रतिमास के हिसाब में बढ़ता है। और ६ से १२ महीने तक आध से वजन बढ़ता है। ६ मास के बच्चे का वजन जन्म के वजन में दुगना होना चाहिए और एक वर्ष के बच्चे का वजन १० सेर के

बच्चे को तालने की रीति

लगभग होना चाहिए। यह साधारण अनुमान है। बच्चों को नगा करके तोलना चाहिए। और यदि वह मा का दूध पीता है, तो एक बार दूध पिलाने से प्रथम फिर तत्काल बाद में उसे तोलना चाहिए। और जो कर्क वजन में मालूम हो, उसे ध्यान में रखना चाहिए। इसमें हफ्ते की समाप्ति पर यह अनुमान लगाया जा सकता है कि सप्ताह-भर में कितना दूध माता की छाती में खर्च किया गया। यदि दिन-भर के दूध का अनुमान लगाना हो, तो प्रतिवार दूध पिलानी बार तोलना चाहिए। प्रति सप्ताह यदि माता एक दिन इस बात की जाँच कर लिया करे कि दिन-भर में कितना दूध पिलाया गया, तो उससे उसे बहुत कुछ सहायता बच्चे की तंदुरुस्ती को समझने में मिलेगी। बच्चे के वजन करने का मुख्य अभिप्राय यही है कि यह मालूम हो जाय कि उन्हे ठीक-ठीक खुराक मिल रही है या नहीं। और यदि वजन और मात्रा में तंदुरुस्ती ठीक है, तब वेगक बच्चा ठीक-ठीक अपना आहार ले रहा है। परंतु यदि अजीर्ण है और बच्चा बेचैन है नींद में चौक उठता है या ठीक परिमाण में उसका वजन नहीं बढ़ता है, तो उसके लिये सबसे पहला काम यही है कि दूध पिलाने के पीछे और पहले उसका वजन कर लिया जाय और इस नियम को परम आवश्यक समझा जाय।

कभी ऐसा होता है कि जितना दूध पिया जाता है, वह बहुत ही शीघ्र शरीर में रम जाता है। बहुत ही देखा गया है कि बच्चे ने २-३ छटाक दूध एक बार में पिया है, परंतु १५ मिनट के बाद ही जब उसको तोला गया, तो मिश्र आधी छटाक ही वजन बढ़ा।

दन्त

बच्चे को प्रातः काल अधिक-से-अधिक १० बजे तक जल दन्त हो जाना चाहिए। यदि १० बजे तक दन्त न हो, तो उसके फांगू ही बंदोबस्त करने में चर भी सुन्नी नहीं करनी चाहिए।

जन्म के बाद कुछ दिन तक बच्चे को रोज दो या तीन दन्त निच होते रहते हैं। एक मास बाद प्रतिदिन एक दन्त होता है। बहुत-से बच्चे दो बार दन्त जाते हैं और कुछ दो से ज्यादा। बात यह है कि दन्त की गिनती पर ही ध्यान देना जरूरी नहीं है। दन्त के रूप-रंग को देखकर इस बाबत कुछ निश्चय करना चाहिए।

सबसे जरूरी बात तो यह है कि दन्त आने का समय नियमित हो। ठीक समय पर बच्चे को दन्त के लिये जरूर ब्रैडश्रो। प्रातः काल उठने के समय और तीसरे पहर ३-४ बजे का समय इसके लिये उपयुक्त है। यदि ठीक अभ्यास कराया जाय, तो दो मास के बच्चे को ठीक समय पर दन्त आने की आदत अवश्य पड़ जायगी। बच्चे को प्रथम माता के घुटने पर ब्रैडश्रो का अभ्यास कराना चाहिए।

यदि ठीक समय पर बच्चे को दन्त न आवे, तो बच्चे को जन्मबुट्टी में मिलाकर पाँच से दस बूँद तक कान्दर आइल देना चाहिए। अथवा पिचकारी से, जो खासतौर पर बच्चों ही के लिये बनाई हुई मिलती है, दन्त कगना चाहिए। एनामा में २½ तोले से ज्यादा पानी नहीं लेना चाहिए। पानी गुनगुना हो और उसमें बहुत जरा-सा खाने का नमक डाल लेना चाहिए। साधारण काँच की पिचकारी द्वारा भी यह पानी बच्चे की गुदा में पहुँचाया जा सकता है। साबुन कभी न मिलाना चाहिए, इसमें बच्चे के पेट में दर्द होने लगेगा। माता का दूध पीनेवाले बच्चे को यदि कब्ज है, तो माता को कब्ज जरूर होगा, इसलिये माता को कब्ज दूर करने की दवा जरूर लेना चाहिए।

प्रकरण ४

वस्त्र

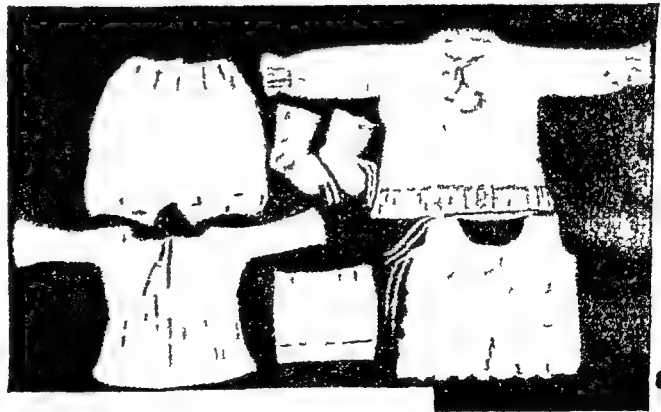
दस-ब्राह्म आना गज की सस्ती फलालैन बच्चों के लिये सबसे उत्तम है। बढिया फलालैन की अपेक्षा यह विशेष उपयोगी है। इसमें जरूरी गर्मी भी बच्चे को मिल जाती है, और शरीर की वायु से रक्षा भी होती है। साथ ही नूती कपडे की तरह वह पसीने से गीली भी नहीं होती। पसीने से गीला कपडा पहनाना निस्संदेह बच्चों के लिये बहुत हानिकर है।

चमडी के ऊपर कुछ महीन, नरम और ज़रा छीदा बुना हुआ रेशम या ऊन का कपडा चाहिए। बहुत-से बच्चे कडे और खरखरे वस्त्र के अपने शरीर में चुभने से बहुत ही बेचैन रहते हैं। बढिया फलालैन बच्चों की नरम चमडी पर बहुत ही सुखकर प्रतीत होती है। इसकी बुनावट छीदी होने के कारण ताज़ी हवा बाहर-भीतर आती रहती है और यह खिंच भी सकती है तथा हलकी भी बहुत होती है।

इसके बाद पतला और फिनफिना तथा नरम रेशम या ऊन का वस्त्र ठीक हो सकता है। सफ़्त और भारी वस्त्रों के पहनने से बच्चे खुजली और बेचैनी से बहुत बचरा जाते हैं।

यदि रेशम का ही वस्त्र पहनाना हो, तो वह ऐसा होना चाहिए, जिसमें आधा सूत हो। जो गर्म, नरम, कोमल और खिंचनेवाला हो, मज़बूत भी हो।

फलालैन में एक बडा भारी दांप यह है कि वह आग बढी जल्दी पकडता है, और कपडा में आग लग जाने से बहुत-से बच्चे मर जाते हैं, इसलिये चमडी में लगे हुए कपडे सूत और रेशम या फलालैन के हों, और उनके ऊपर सूती मोटा कपडा पहनाया जाय, तो उत्तम है।



बच्चों के वस्त्र

कपडे सब ढीले हों, पर इतने ढीले नहीं कि बच्चा हाथ-पैर उलझाकर गिर पड़े।

छाती किसी भी दशा में कसी न रहनी चाहिए। छोटे होते ही कपड़ों को बदल देना चाहिए। वस्त्र इतल ढंग से पहनाए जायें कि चाहे जब उनमें भीतर हाथ डाल दिया जाय।

मैं यह अनुभव से कह सकता हूँ कि यथासंभव बच्चों को नंगा रखना उनकी वढवार के लिये सर्वोत्तम है। किमानों के छोटे-छोटे बच्चे अक्सर नगी हालत में जमीन पर पड़े लोटा करते हैं। वे बहुत शीघ्र हृष्ट-पुष्ट और चलने के योग्य हो जाते हैं। प्राकृतिक उत्ताप और वायु से उनके शरीर का सीधा संपर्क होकर बच्चे की हड्डियाँ और नसें बहुत दृढ़ हो जाती हैं। बच्चे को गोदी में लिए रहना उसे लुंजा बनाना है।



बच्चों के वस्त्र

पोतडे

जन्म से दो-तीन मास तक बच्चे पड़े पड़े ही दस्त जाते हैं। पुराने धोती के टुकड़ों को इस अवसर पर काम में लाया जा सकता है, परंतु ये टुकड़े निरंतर धोकर सुखाए जाने चाहिए। मल-मूत्र से भरे हुए वस्त्रों की तह बदलकर पड़े रहने देना बुरा है। ऊनी कपड़ों को सोड़े से कभी न धोना चाहिए। सोड़े से धोने से वे कड़े हो जाते हैं। १०-१५ दिन बाद नए पोतडे बदल देने चाहिए।

मोजे और जूत

अगर ज्यादा सर्दी न हो, तो यही मुनासिब है कि बच्चे के पैर, टाँग और घुटने बिल्कुल उबड़े रहे, जिससे उसकी चमड़ी को सहन-शक्ति का अभ्यास हो जाय। पर यदि सर्दी का समय हो और बच्चे पैदल चलने के योग्य हों, तो उन्हें गर्म मोजे और जूते पहनाने चाहिए। सोने के समय मोजे जरूर निकाल देने चाहिए। जूतों की चोच पतली न हो, उनके आगे के हिस्से की बनावट बिल्कुल पैर की बनावट के अनुसार ही हो। अंगरेजी बूट जिनकी नोक पतली होती है, उनके पहनने से बच्चों के पजे दबकर पैर भड़े हो जाते हैं। इसलिये जूते यदि अंगरेजी ही पहनाने हैं, तो ऐसे पहनाने चाहिए, जिनकी नोक की बनावट बिल्कुल पैर की बनावट के समान हो। जूते और मोजे गीले होते ही फौरन बदल देने चाहिए।

एक विद्वान् डॉक्टर का कथन है कि बच्चों की तदुरुस्ती पैरों को अच्छी दशा में रखने पर बहुत कुछ निर्भर है। नगे पैर बच्चों को घास पर दौड़-धूप करना बहुत ही अच्छा है। परंतु बच्चों को यदि पैदल चलने में तकलीफ हो, तो उन्हें पैदल न चलाया जाय। बच्चों को दूध पिलाकर या भोजन कराकर फौरन ही दौड़-धूप में न लगाया जाय, इससे उनके पेट में दर्द पैदा हो जायगा।

प्रकरण ५

बच्चों की पालन-विधि

जब तक बच्चे की नाल (टूंडी) का ज़ख्म अच्छा न हो जाय, तब तक बच्चे को रोज़ स्नान न कराना चाहिए। प्रथम बार ज़ख्म मीठा तेल चुपड़कर गीले तौलिए में नरमी से बदन साफ़ कर देना ही अच्छा है। जब तक नाल का ज़ख्म न अच्छा हो, तब तक नीचे लिखा उपचार करना चाहिए—

| | |
|-----------------|---------|
| बहुत बारीक मैदा | १½ छटाक |
| बोरिक एसिड | १½ ” |
| जिक थ्रोस्साइड | १½ ” |

नीनो को मिखा लेना चाहिए। साफ नई रुई के चार इंच चौड़े फाहे बनाकर रख लो। प्रथम बाँध में ऊपर नाल को गर्म पानी से धीरे-धीरे धोना चाहिए। फिर इन फाहों में उसे अच्छी तरह सुखाकर उपर्युक्त दुरकी दुरक दें। फिर एक फाहे के बीच में छेद करके उस पर रख देना चाहिए। ज़ख्म पर नीचे तक दवा अच्छी तरह दुरक दी जाय और फिर ऊपर एक पट्टी सफ़ाई में लपेट दी जाय। उपर्युक्त दवा यदि एक-दो चम्मच ज्यादा भी डाल दी जायगी, तो भी उसे साफ़ करने में ज़रा भी तकलीफ़ नहीं होगी। गर्म पानी में उसे दूसरे दिन फिर साफ़ कर देना चाहिए और उसी तरह पट्टी बाँध देनी चाहिए। खुरंद बंधने तक यह क्रिया गैज़ाना जारी रहनी चाहिए।

बहुधा बच्चों का टूंड पक जाता है और वे बहुत कष्ट पाते हैं। कई बच्चे मर जाते हैं, इसलिये इस काम में अमावधानी नहीं करनी चाहिए।

तेल की मालिश

सतमासे या अठमासे बच्चों अथवा कमज़ोर बच्चों को तेल मालिश करना बहुत ही गुण-प्रद है। तेल मालिश करने के बाद जब तक शक्ति और शरीर की पुष्टि ठीक-ठीक न हो जाय, बच्चे को पानी में न नहलाया जाय। तेल मालिश करने से शरीर की गर्मी सुरक्षित रहती है और इन्हीं गर्मी की कमी हो जाने से अनेक बच्चे अत्यंत प्रारंभिक जीवन में मर जाते हैं।

अमेरिका के कुछ विद्वान् डॉक्टरों की तो यह राय है कि बच्चे को जन्म के बाद प्रथम सप्ताह में सिर्फ़ तेल ही की मालिश की जाय और साफ़, नरम वस्त्र से शरीर सुखा दिया जाय, परंतु बच्चा यदि बीरोग हो, तो उसे गर्म जल में स्नान कराना अवश्य चाहिए। गर्म पानी के स्नान से रक्त की गति ठीक होती है और बच्चा प्रसन्न और प्रफुल्ल होता है।

परंतु जो बच्चे ठंडे रहते हैं यानी जिनकी साधारण शरीर की गर्मी कम है अथवा कमजोर है, उन्हें उत्तेजन के स्थान पर स्नान से और भी दब जाने का भय रहता है। जब तक रक्त के अंदर नार्मल गर्मी न उत्पन्न हो जाय, तब तक जल के स्नान के स्थान पर तेल ही की मालिश उत्तम है, और इसके बाद भी जब अभी ऐसे बच्चों को स्नान कराया जाय, गर्म पानी से कराया जाय या स्पंज किया जाय। और उससे प्रथम गर्म तेल से शरीर पर मालिश बराबर की जाय और यह क्रिया लगातार रोज़ कई सप्ताह तक करनी चाहिए।

साधारण स्नान

यदि सर्दी के दिन हो, तो स्नान के लिये बच्चे के कपड़े उतारते समय इस बात की सावधानी रखनी अत्यंत आवश्यक है कि स्नान से प्रथम, पीछे या नहाती बार ही उसके

शरीर की गर्मी को कोई हानि न पहुँचे। कपड़े उतारा, नहलाओ और कपड़े वस्त्र पहना दो। अकारण चमड़ी पर हवा मन लगने दो। स्नान का पानी गर्म और ठंडा मिला हुआ हो। बट कमरे में स्नान कराया जाय। बच्चे के रक्ख बख और सूखा अँगौछा तैयार रहें। नहलाने समय बच्चे का आँख, कान, नाक, होठ, रग आदि को अच्छी



बच्चे को स्पंज करने की रीति

तरह खासतौर से साफ करना और सुखाना चाहिए। परंतु बच्चे के मुँह को व्यर्थ रगड़कर बच्चे को रुलाना अच्छा नहीं है।

स्नान के पीछे बच्चे को थोड़ी ही न छोड़ दे, किंतु दो गर्म तौलियों या अँगौछों में उसे लेकर धीरे-धीरे रगड़कर शरीर पोछना चाहिए।

प्रथम ६ मास के बच्चे को ६८ से १०० तक के गर्म पानी में स्नान कराना चाहिए, यदि गर्म पानी से बच्चे का शरीर सर्वथा साफ हो सकता है। सप्ताह में २-३ बार स्नान काम में लाया जा सकता है, पर स्नान नरम और उत्तम होना चाहिए। अगर बच्चा कमजोर और पीला हो, हाँठ उसके नीले दीखते हों, तो उसे दब में बैठाकर नरम कपड़े से रगड़कर नहलाना चाहिए।

ठंडा स्नान

जब देखो कि बच्चा खूब मजबूत हट्ट-पुट्ट है, और खूब खेलता-कूदता है, तब ठंडे पानी में उसे स्नान कराया जा सकता है। अधिकतर बच्चे दो वर्ष की अवस्था में और कुछ इससे भी प्रथम ठंडे जल के स्नान के योग्य हो जाते हैं। यह स्नान प्रतिदिन प्रातः काल करना चाहिए।

गर्म पानी के बाद एक-दम ही ठंडे पानी का स्नान न शुरू कर देना चाहिए। धीरे-धीरे पानी की गर्मी कम करनी चाहिए। १०-१२ दिन में बिल्कुल ठंडे पानी में नहला देना चाहिए। यह परिवर्तन चैत-वैशाख के



बच्चे का मुख साफ करना

महीने में करना चाहिए और इस अवसर पर बच्चे को अपने पैरों पर खड़े होने की कोशिश करानी चाहिए। वर्तन में गर्म पानी भरकर उसमें बच्चे को खड़ा किया जाय और तब ठंडे पानी से शरीर को धोया जाय। वर्तन का पानी ठंडा होते ही बच्चे को निकाल लिया जाय।

बच्चे को सोकर जागने पर यदि वह तत्काल ही दन्त न जाय, तो फौरन स्नान



बच्चे के स्नान की तैयारी

कर देना चाहिए। कुछ ही मिनट में जल-क्रिया समाप्त करके रगड़कर गरम सुव्याना चाहिए। गरम पोचने का श्रेष्ठ विण्डल गर्म रहना चाहिए। किंग फौस वस्त्र पहनाकर उँगली पकड़कर टवलाग्रो, या दौलने-खेलने की आज्ञा दो। पर यह नाम स्वच्छ वायु में होना चाहिए। और १५-२० मिनट में अधिक देर तक नहीं होना चाहिए। बच्चा जिसमें रुग्ण रहे, ऐसा खेल उसे बताना चाहिए।

ठंडे पानी में स्नान और उसके बाद वास्तविक कसरत और खेल बच्चे को स्वास्थ्य प्रदान करने में सबसे उत्तम माध्यम है। यह सिर्फ बच्चों के लिये ही नहीं, प्रत्युत प्रत्येक के लिये जन्म-भर की उत्तम है।



बच्चे का स्नान

प्रकरण ६

खेल-कूद

बच्चों के लिये खेल-कूद निहायत आवश्यक वस्तु है। वह शरीर रूपी मशीन के लिये तेल देने के समान है। स्वच्छद वायु और सूर्य के प्रकाश में निरकुश खेलना, उछलना, किल-कारी भरना, दौड़ना, गिरना, शरीर के भीतरी यंत्रों में जैसे स्नायु-केंद्र, दिल, फेफड़े, पाचन-शक्ति और दूसरे अवयवों के लिये अनुपम पुष्टिदाता है। चमड़ी को निरंतर कुछ करते रहना निहायत जरूरी है।

बच्चे अपनी छोटी आयु से ही कसरत करना शुरू कर देते हैं। जो स्तन चूसने, रोने, लात मारने, हाथ हिलाने इत्यादि के रूप में होती हैं। इसके बाद उठने-गिरने के रूप में, फिर बच्चों को दिन में दो बार १५-२० मिनट तक स्वतंत्रता से अपने अवयवों को अवश्य हलकत देना चाहिए। गर्मी के दिनों में यदि पर्तों के द्वारा लूओं का बचाव किया जाय, तो खुले बरांडे या दालान में बिछौने या कबल पर उसे खेलने देने में कुछ हर्ज नहीं है अथवा लूओं से बचाव के लिये उसके शरीर पर मोटा वस्त्र जरूर होना चाहिए। यहाँ उसे कम-से-कम १५-२० मिनट के लिये लात चलाने और मस्त रहने को स्वतंत्र छोड़ देना चाहिए। दुर्बल बच्चे उन दिनों को छोड़कर जब गर्मी अत्यंत तेज हो, अधिक बच्चों की जरूरत महसूस करते हैं। फिर भी ज़रा-पी असावधानी से सर्दी होने का उन्हें भय बना ही रहता है। खूब तंदुरुस्त बच्चे १०-१५ मिनट तक बिना थके हुए खूब लातें फेंका करते हैं। सर्दी के दिनों में यदि ये बच्चे स्वच्छद वायु में खेलते रहे, तो उन्हें ज़रा भी सर्दी आदि का भय नहीं रहता। हाँ, इतना जरूर है कि उन्हें अच्छी तरह गर्म वस्त्र पहना दिया जाय और दुर्वाजों पर ठंडी हवा के तेज झोंके रोकने के लिये पर्तें लगा दिए जायें। ज्यों-ज्यों बच्चे बड़े होते जाते हैं, वे खेल-कूद के अधिक अभ्यासी होते जाते हैं। वे प्रथम बैठने की चेष्टा करते हैं, फिर घुटनों के बल खिसकने की और तब उठकर खड़े होने और चलने की। हर हालत में बच्चे को गीला या पानी में भीगा हुआ नहीं रहने देना चाहिए। भीगे हुए कपड़ों को पहने हुए फिरते रहना बच्चों के लिये अत्यंत हानिकारक है। बरसात के दिनों में घास पर बच्चों को नहीं ले जाना चाहिए। घर में ही रखना उचित है। खेलने के समय बच्चों के नीचे ठरी, पाल या जाजम बिछा देना उचित है, जिससे वे मैले न हो, और उन्हें गंदे रहने का अभ्यास न हो जाय।

गर्माई

यह बात ध्यान में सदा रखनी चाहिए कि बच्चों की नाज़ुक चमड़ी बड़े आदमियों की

तरह तोशक पर इस तरह जमा देनी चाहिए, जिसमें सिकुड़ न जाय। पायताने की तरफ चादर अच्छी तरह मोड़कर पिन में जमा दी जाय। अब बच्चे को उम पर सुला दो, और यदि ऋतु बिल्कुल ठंडी न हो, तो खटोली बगड़े में डाल दो। वह अत्यंत आराम और सुख से सोवेगा। ऊपर अधिक बखर मत उड़ाओ। ऊपर अत्यंत भारी बखरों का उठाना साधारण भूल है, सर्वत्र ऐसा देखा जाता है। इसमें बच्चों की निद्रा बार-बार भंग होती है। उन्हें साँस लेने तथा करवटें लेने में कष्ट होता है। खासकर कमजोर बच्चों को।

अगर विछौना काफी गर्म है, तो बच्चों को बाहरी ठंडी हवा में कुछ भी नुकसान पहुँचने का जरा भी भय नहीं है। उममें तो उमको खूब अच्छी नींद आवेगी और खूब भूख लगेगी। उसकी वृद्धि होगी, मांस और रक्त बढ़ेगा। गालों पर गुलाबी रंगत चढ़ेगी। बिल्कुल हवा बंद गर्म कमरे में बच्चे को सुलाने में वह रोगी, कमजोर, पीला और चिड़चिड़ा तथा रंनेवाला हो जायगा।

मिर के टोप

भारी ऊन के टोपे और रुईदार टोपे अत्यंत गर्म होते हैं और वे बच्चों के लिये सबसे बुरे हैं। इसमें सिर पर पसीना आता रहता है और बच्चों के सिर में सर्दी पैठ जाती है। भग्नूर सर्दी में बच्चा यदि खुले मिर रहे, तो कोई हानि नहीं। यदि उमका शरीर अच्छी तरह गर्म बखरों में ढका हुआ हो। पर यदि टोपा उड़ाना हो, तो वह हल्का, ठंडा और गर्म हो। ठंड की अपेक्षा सिर और आँखों को धूप की चमक और तेज गर्मी से बचाना अधिक आवश्यक है।

नींद और विश्रान्ति

बच्चों को निविघ्न नींद चाहिए। नवजात शिशु १०-१५ घंटे प्रतिदिन सोता है। ६ महीने का होकर १५-१६ घंटे। अगर उमने नींद नहीं आती है, तो वह निस्मदेह स्वस्थ नहीं है। बहुत करके उमने अजीर्ण होगा। जा बिना नियम या अत्यधिक दूध पिलाने से बहुधा उत्पन्न हो जाता है। अथवा बच्चा भूखा होना चाहिए। नहीं तो उमने सर्दी लगती है या वह भीग गया है या ऊपर के आँदने के कपड़ों के बोझ में दबा जा रहा है या कमरे में रूच्छ वायु नहीं है, अथवा बच्चा प्यासा है या उसको कहीं पर खान चल रही है। इन तमाम कारणों में से उसकी नींद उच्छट जाने का कोई एक कारण अवश्य है। उमने खोज करके दूर करना चाहिए।

बच्चों को नियमित रीति से उचित समय तक सुलाप रखना बिल्कुल जरूरी है।

जब तक बच्चा पाँच और छ साल का न हो जाय, उमने प्रातः काल में सोने देना और विश्राम करने देना अति आवश्यक है, खासकर गर्मी की ऋतु में, जब बच्चे प्रायः प्रातः काल जग जाते हैं। इस समय विश्राम या नींद लेने का विचित्र प्रभाव पड़ता है और बच्चा फिर दिन-भर नहीं रोता।

प्रकरण ७

फुटकर बाते

बच्चों के लिये सुनहरी नियम—

१—बच्चों को सदा माता या धाय का दूध पिलाना चाहिए। यदि यह संभव न हो, तो बूढ़े का दूध (Humasec milk) देना चाहिए, परंतु एकदम अधिक मात्रा में नहीं, धीरे-धीरे। इसकी विधि इसी अध्याय के दूसरे प्रकरण में देखना चाहिए।

२—नियमित रीति से दूध पिलाओ। समय-कुसमय नहीं। रात्रि को दूध मत पिलाओ। दूध पिलाने का समय हो गया हो और बच्चा सो रहा हो, तो बेशक जगाकर पिला दो। नियमित समय के बीच में कुछ भी खाने को मत दो। यदि प्यास हो, तो जल दे सकते हो।

३—यदि बच्चे को ऊपरी दूध पर ही रक्खा जाता हो, तो बोतल में लंबी नली मत लगाओ, सिर्फ़ रबर का मामूली टूटना लगाओ। बोतल और टूटना दोनों अच्छी तरह साफ़ रखने चाहिए। दूध को बोतल में डालने के समय उसे हिलाओ मत। पिलाते समय बोतल को हाथ से पकड़े रहो।

४—जहाँ तक संभव हो, बच्चे को कोई दवा मत दो, सिर्फ़ चिकित्सक की सम्मति से उसका पालन करो।

५—तरह-तरह के बने हुए विलायती खाद्य मत खिलाओ। खासकर नौ मास की आयु में प्रथम तो किसी हालत में मत दो।

६—जो स्त्रियाँ अपने आपको 'तजुर्वेकार' इसलिये कहें कि उन्होंने बहुत-से बच्चे पैदा किए और धरती में गाड़े हैं, उनकी हिदायतों पर ध्यान मत दो।

७—बच्चे को दिन-भर पालने में ही एक जगह पडा मत रहने दो। बल्कि दिन-भर में दो-चार बार उसे उठाओ, जरा खिलाओ, और इधर-उधर घुमाओ।

८—बच्चा जब तक खूब स्वतंत्रता में हाथ-पैर नहीं फेंक लेगा, पुष्ट न होगा और इसी तरह उसका स्वाभाविक रोना भी फेफड़ों के लिये एक उत्तम कसरत है।

९—कपड़े उसके हल्के, स्वच्छ, गर्म और ऐसी बनावट के हो, जो बच्चे के हाथ-पैर हिलाने-फेंकने और खेलने में बाधक न हों। न इतने चुस्त कि छाती की बड़वार मारी जाय, और न इतने ढीले कि हाथ-पैर उलझ जायें।

१०—बच्चे को खूब प्रकाश और साफ़ हवा में रात-दिन रहने दो। सोती बार उसके रुख को मत ढँपो। वारीक मलमल भी मुख पर मत ढालो।

११—बच्चे को हवा के ठंडे झोंकों से बचाओ। शरीर को अच्छी तरह धूप से ढाँपने पर फिर उसे हवा से कोई भय नहीं रहता।

१२—प्रारंभ के छ महीनों तक प्रतिदिन गुनगुने पानी से स्नान कराना चाहिए। सदा स्नान के बाद झटपट सूखे वस्त्र पहना देने चाहिए। चमड़ी को अच्छी तरह सूखे वस्त्र में सुखा लेना चाहिए। जब बच्चा कुछ खिसकने लगे, तब ठंडे पानी में स्नान कराना प्रारंभ कर देना चाहिए।

१३—सबसे अधिक इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि बच्चे को दस्त और पेशाब स्वच्छ और निर्दोष आवे। बच्चे को नियमित रीति से प्रतिदिन हवाझोरी को ले जाना चाहिए।

१४—बच्चे स्वभाव में ही निद्रालु होते हैं।

१५—नियमित भोजन और शरीर को गर्म रखना तथा भरपूर नोंद लेने देना बच्चे के जीवन और स्वास्थ्य के लिये बड़ी बातें हैं।

१६—अनियमित भोजन और शरीर का गीला रहना तथा चमड़ी का ठंडा रहना जीवन के लिये अत्यंत हानिकर है।

बच्चों का शक्ति-विकास

प्रथम सप्ताह—बच्चे को बहुत कम प्रकाश दिखाओ। पैदा हुए बच्चों की आँखें अत्यंत कमजोर होती हैं, और वह प्रकाश को विन्कुल पसंद नहीं करता। वह सिर्फ अंधेरे और छाया में ही आँखें खोल सकता है। प्रथम मास में दृष्टि स्थिर नहीं होती। दोनों आँखें ठीक-ठीक कार्य नहीं करतीं। पाचन-शक्ति पर भी ध्यान रखना उचित है। किसी भी मतलब के लिये चिकित्सक की राय लो।

प्रथम मास के अंत और दूसरे के प्रारंभ में—बच्चा अपने आहार का स्वाद और गंध जान जाता है। उसे यदि नित्य दिए जानेवाले दूध से ज़रा भी भिन्न दिया जाय, तो वह फ़ौरन उससे अनिच्छा प्रकट करता है। इस समय बच्चा सामने अपनी छोटी-सी दृष्टि से छोटे जगत् को देखता है। आँखों को भरपूर खोलता है और इधर-उधर घुमाता है और स्तनों को अच्छी तरह दबाकर चूसता है।

इसी काल में वह अन्य बातों पर भी ध्यान देता है और कुछ कम या अधिक मुस्किराता भी है। स्पर्श और सुखोष्णता को प्रिय समझता है। धूप, चिराग, उजाला, मनुष्यों और पशुओं से प्रसन्न होता है। भिन्न-भिन्न प्रकार के शब्दों को ध्यान से सुनता है। बड़ी की टिक-टिक, कुत्ते का भूँकना, गायन के स्वर इत्यादि पर ध्यान देता है।

छूठा और सातवाँ सप्ताह—जो कुछ सर्दी, गर्मी, भूख, प्यास या किसी वस्तु का चुभना वह अनुभव करता है, उसे चेष्टाओं द्वारा प्रकट करता है। वास्तविक कारणों से मुस्किराता है। और हाथ-पैर फेंकता है। प्रसन्नता से हाथ की मुट्ठी चूसता और कुछ बोलता भी है।

आठवाँ महीना—अपनी आँखों से कुछ देखकर या उठने के इरादे से मि। या शरीर को इधर-उधर कर सकता है। चेहरों पर ध्यान देता है। अपनी माता को पहचानता है।

चौथा महीना—माता-पिता और परिजनों से अधिकधिक परिचित हो जाता है, परंतु अनजान आदमी से अत्यंत भय खाता है। इस समय वह लजाशील भी होता है।

पाँचवाँ महीना—जोर से रोता और हँसता है। पहली बार जब बच्चा जोर से हँसता है, तब उसकी हँसी हजारों टुकड़ों में टूट जाती है।

छठा महीना—जन्म से दूना वजन हो जाता है।

पाँच में मात मास तक—भुनभुने और खिलोनों को हाथ में पकड़कर उनमें खेलता है। चिड़ाना, जोर करना और इधर-से-उधर चीजों को फेंकना पसंद करता है। बारंबार इस प्रकार की हरकतें करता है। प्रत्येक वस्तु मुँह तक ले जाता है। अपने घुटनों पर विसक्तता है। वह स्वयं अपने आपको एक खिलौना बना लेता है। उसे इस बात की कुछ भी धारणा नहीं होती कि वह अपने पैरों खड़ा हो सकता है या नहीं। वह अपने घुटनों के बल खूब इधर-उधर घिसकना चाहता है। ६ मास का बच्चा स्वयं घूमने लगता है। दर्द और सुख को ठीक-ठीक अनुभव करता है।

आठ से नौ मास तक—स्वयं अपने आधार पर बैठ सकता है।

नौ से दस मास तक—अपने शरीर के बोझ को पैरों पर उठाना चाहता है।

ग्यारहवाँ मास—किसी सहारे से उठ सकता है।

बारहवाँ मास—जन्म से तिगुना वजन होता है। ६ दाँत आगे के निकल आते हैं। एकाध सादा शब्द बोल सकता है।

बारहवें से पंद्रहवें मास तक—अकेला चलता है। इस समय बच्चा अपने अत्यंत निकट किसी सहायक को नहीं पसंद करता। वह स्वतंत्र घूमने और खेलने में मस्त रहता है वह अपने खेल-कूद को बेरोक-टोक पसंद करता है। बाग-बगीचों और मैदान में वह तरह-तरह की कूद-फाँद करता है। वह बड़ी तेज़ी से अपनी शक्ति को बढ़ाता है।

अठारहवाँ मास—हल्की दौड़-धूप के खेल खेलता है।

१८ से २४वें मास तक—रंगों को पसंद करता है। खासकर लाल और हरा रंग वह अधिक पसंद करता है।

अठारह से चौबीस मास तक—छोटे-छोटे वाक्य बनाकर बोल सकता है और उसके आगे के १६ दाँत निकल आते हैं।

ऊपर के क्रम से यदि बच्चों की शक्ति का विकास हो, तो माता-पिता को समझना चाहिए कि बच्चा खूब तंदुरुस्त है और स्वाभाविक रीति से बढ़ रहा है। यदि ऐसा न हो, तो चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

नियमित आदतों का अभ्यास

बच्चों के लिये ठीक समय पर, नियमित रीति में खाने, सोने, खेलने और दस्त जाने की आदत होना निहायत जरूरी है। जिन बच्चों को ठीक समय पर खाने, सोने और दस्त जाने का अभ्यास नहीं कराया गया है, वे सदा रोगी रहते हैं और माताओं को उनसे बड़ी असुविधा रहती है। जहाँ बच्चों की आदतें समयित रूप से का अभ्यास नहीं कराया जाता, वह पर बड़ा गदा और अस्त-व्यस्त रहता है।

प्रायः स्त्रियों की आदत होती है कि ज्यों ही बच्चा जरा रोया, रुद उसके मुँह में स्तन दे दिया, चाहे वह अर्जाण के कारण पेट में दर्द होने से ही रोता हो। यह भी देखा जाता है कि बच्चों को दिन-भर दूँस दूँसकर गिलाया जाता है। ग्रासकर घर की बड़ी-बूढ़ियों को यह आदत होती है कि वे कुछ मिठाई या और कुछ सटर-पटर बच्चों को निरंतर खिलाती रहती हैं। वे नहीं खाना चाहते, तो भी उन्हें डरा धमकाकर, फुसलाकर, खाने के लिये लाचार किया जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि बच्चों की प्रायः पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है। बच्चों के पीले रंग, दुबले हाथ-पैर, कचरा-सा बड़ा हुआ पेट, रानी सूरत जो घर-घर में देखने को मिलती है, उसका कारण यह मूर्खता का लाट-प्यार है।

बैटक में, रूमोई में, चिट्ठाने पर, यहाँ तक कि पाखाना फिरते हुए भी बच्चे कुछ-न-कुछ हाथ में लिए ग्याया करते हैं, और माताएँ देखा करती हैं। वे इसी बात को गनीमत्त समझती हैं कि वह रो-पीटकर उन्हें तग नहीं करता। मजे में टुकड़ा पपोलने में लगा हुआ है। परंतु ऐसे बच्चे गटे, रोगी, जिद्दी और बेतमीज हो जाते हैं और जन्म-भर वैसा ही रहते हैं। फिर उनकी आदतें कभी नहीं सुधरती।

प्रायः ऐसे बच्चे खाने-खाते रूमोई में या चिट्ठाने पर पाखाना फिर देने हैं या उल्टी कर देने हैं। परंतु मूर्ख माताएँ फिर उसे उसी तरह खिलाती रहती हैं। एक बार रेल में हमने एक ऐसा दृश्य देखा कि जिसके वर्णन से हम माताओं की मूर्खता में बहुत कुछ अनुमान लगा सकते हैं। एक बनी, उच्च श्रेणी की मागवाटी माता अपने ८-१० मास के बच्चे के साथ यात्रा कर रही थी। बच्चे को मृगी के टंग में दौरे हो रहे थे। थोड़ी-थोड़ी देर में उसकी आँखें पथरा जाती थीं, शरीर अकड़ जाता था और वह बेहोश हो जाता था, माता रो रही थी साथवाले भी देवी-देवताओं से मानता मान रहे थे। पर ज्यों ही बच्चे को जरा होश आता था, माता फौरन ही पूरी का टुकड़ा मुँह में डूँस देती थी, इससे बच्चे को भयंकर कष्ट होता था, पर हमारे बार-बार

कहने पर भी वह मानती नहीं। उसका कहना था कि बच्चे ने कई दिन से कुछ नहीं खाया न खाने से कैसे जिण्डा !

जो बच्चे सोने और खेलने का नियमित अभ्यास नहीं रखते, वे सदा माता को दुख देते हैं। वे दिन-भर वक्त-बे-वक्त सोते हैं और रात को रोते, और जागकर माता को कष्ट देते हैं। ऐसे बच्चे प्रायः चिडचिड़े हो जाया करते हैं।

यह बात पोंछे कही जा चुकी है कि बच्चों को सदैव नियमित समय पर, खूब पायंदी के साथ आहार दिया जाना चाहिए और नियमित समय से पूर्व उन्हें कुछ भी न देना चाहिए। इस बात पर बारबार ध्यान करना और बहुमूल्य उपदेश समझकर उसका पालन करना चाहिए।

ठीक समय पर बच्चे का सुख की नींद सोना, उसकी तंदुरुस्ती का सबसे उत्तम प्रमाण है। यदि यह देखा जाय कि बच्चे की नींद में गड़बड़ है, तो यह समझना चाहिए कि बच्चा सुजी नहीं है, उसे कुछ-न-कुछ तकलीफ ज़रूर है। पर जिन बच्चों के सोने का कोई नियत समय ही नहीं है, उनकी तंदुरुस्ती या गड़बड़ी का कुछ पता लगना बहुत मुश्किल है।

सबसे अच्छी बात तो यह है कि बच्चा प्रातः काल उठते ही दस्त जाय। पर यदि यह संभव न हो, तो इस बात का कड़ा नियम बना लेना चाहिए कि १० बजे तक उसे अवश्य ही दस्त हो जाय।

अगर बच्चे को दस्त का कब्ज़ हो जाय, तो इस बात की सबसे प्रथम ध्यान-पूर्वक जाँच करो कि बच्चा रोगी है या आरोग्य। बहुधा माताओं की यह शिकायत रहती है कि उनके बालक को दस्त जाने का कोई नियमित समय नहीं है। यह जान लेना चाहिए कि बालक आदत के जीव है, जैसी आदत उन्हें डाल दी जायगी, वैसी ही उन्हें जन्म-भर रहेगी। ठीक समय पर दस्त जाने की आदत अनिवार्य होनी चाहिए। यदि किसी बालक को कब्ज़ रहता है, तो जब तक वह दूर न हो जाय, बराबर उसकी चिकित्सा करनी चाहिए। यह शिकायत पुरानी होने पर कठिनाई से दूर होती है, इसलिये उचित है कि प्रारंभ ही में दूर कर देना चाहिए।

जिन बालकों को दस्त साफ नहीं आते हैं, उन्हें हमेशा बदहज़मी की शिकायत बनी रहती है। इस कब्ज़ का एक बड़ा भारी कारण यह है कि बहुत-सी माताओं के दूध में चिकनाई का भाग अधिक होता है और जोवन के प्रथम ३-४ सप्ताह तक बच्चा उसे अच्छी तरह हज़म नहीं कर सकता। इसी तरह बाहरी दूध पर जो बालक रखे जाते हैं, उन्हें भी थोड़ा-बहुत कब्ज़ तो अवश्य रहता है।

कायम कब्ज़

जो कब्ज़ बच्चों को बराबर हमेशा बना रहे, वह अधिक चिंतनीय है और उस पर अधिक ध्यान देना चाहिए। हर हालत में दिन-भर में एक दस्त आना तो चाहिए ही। जो बच्चे साफ हवादार कमरे में नहीं सोते और खेल पाते, जो गंदे और तग अंधेरी कोठरियों में रखे जाते हैं, वे बहुधा कब्ज़ के शिकार होते हैं।

यह बात निश्चय जान लेनी चाहिए कि प्रत्येक बच्चे के लिये खुली वायु, धूप और खेल-कूद का पूरा-पूरा अवसर अवश्य चाहिए। शरीर को हरकत देने का अभाव आँतो पर बहुत पड़ता है। बालको के कब्ज दूर करने का एक उपाय यहाँ लिखा जाता है। दाहनी तरफ की छाती पर पसलियों के ऊपर हाथ फेरो, फिर नाभि तक ले जाओ। फिर दूसरी तरफ की छाती पर, इसी तरह करके नाभि तक हाथ लाओ। हाथ गर्म करके धीरे-धीरे फेरना चाहिए। और ज़रा-सा मीठा तेल गर्म करके हाथ से चुपड़ लेना चाहिए। यह क्रिया ठीक उसी समय करनी चाहिए, जब बालको का दस्त जाने का समय हो। पाँच मिनट तक यह क्रिया करनी चाहिए।

गाय का दूध जिसमें पानी मिला होता है, उसमें धी कम और मलाई कुछ ज्यादा होती है। यह दूध बहुधा बालको को कब्ज कर देता है। अधिक धीवाले दूध का भी यही परिणाम होता है। ज्यादा औटाने से भी दूध गाढ़ा हो जाता है। इसलिये ज्यादा नहीं औटाना चाहिए। बड़हज़मी प्रायः डब्बे का दूध पीने से होती है। पहले बड़हज़मी, फिर कब्ज और बाद में अतिसार।

अगर कब्ज की हद दर्जे तक की शिकायत हो, तो डब्बे के दूध में चूने के पानी के स्थान में 'साल्ट' का पानी मिलाना चाहिए। साल्ट बाज़ार में पंसारी के यहाँ मिल जाता है। इसे गर्म पानी में घोलकर निथार लेने से साल्ट का पानी बन जाता है। इस तरह दूध में प्रति-दिन एक तोला चूने का पानी और साल्ट का पानी मिलाकर दिया जायगा, तो बहुत लाभ होगा। परंतु बिना चिकित्सक की राय लिए एक सप्ताह से ज्यादा दिन तक इसे जारी नहीं रखना चाहिए।

स्मरण रहे कि सब प्रकार की जुलाब की दवाइयाँ हानिकारक होती हैं। क्लायम कब्ज एक वाहियात रोग है, उसका सावधानी से इलाज करना चाहिए।

पिचकारी

अगर बालक को कब्ज में बहुत तकलीफ़ हो, तो उसे एनीमा (पिचकारी) देना चाहिए। पिचकारी में छोटा चम्मच खाने का पिसा हुआ नमक और एक पाव गर्म पानी होना चाहिए।

साबुन और पानी का मामूली एनीमा बालकों को नहीं देना चाहिए। यह बहुत हानिकारक है।

बच्चों को पिचकारी देने की विधि यह है कि पीठे या कुर्सी पर बैठकर बच्चे को घुटनों पर बित लिटाओ। बाएँ हाथ से उसके दोनों पैर ऊपर को उठाकर दाहने हाथ में नरमी से एनीमा दो। पानी आसानी से पेट में चला जाय, इसका ध्यान रखो।

प्रकरण ६

साधारण भूल

निम्नोक्त यह सत्य बात है कि छोटे बच्चों के जीवन और मृत्यु का दायमदार उनकी सहाल पर निर्भर है। जो लोग बीरे-धारे बच्चों के माता-पिता बनते हैं, वे तो बहुत कुछ अनुभवा बन जाते हैं। पर बच्चे अधिकांश में मूर्ख नौकर और धायों की असावधानी, डाइयों के ताट-प्यार और धोये रियाजों के शिकार बनकर जान खोते हैं।

मैकटों बच्चे डर्मी तगट मार डाले जाते हैं। हजारों इन मूर्खता-पूर्ण परिपाटियों के कारण जन्म-भर रोगी और दुर्बल रहते हैं। और लाखों जन्म में ही कमजोर और रोगी पैदा होते हैं।

पहली भूल

यह समझना कि गर्भिणी को कुदरती तौर से आराम करना, सुस्त पड़े रहना और बर्गव-करीब कुछ काम न करना चाहिए।

यह बान्धव में कुछ बात ही नहीं। गर्भिणी को खूब खूब, तंदुरुस्त और चुस्त रहना चाहिए। खूब घूमना चाहिए। सदैव प्रकाश और स्वच्छ वायु में रहना चाहिए। और इस मामले में उम्मे अपने या पेट के बच्चे के लिये कुछ भी भय न करना चाहिए। यह स्मरण रखना चाहिए कि जब तक स्त्री खूब परिश्रम न करे, और गरीर को अच्छी तरह फुर्तीला न बनाए रखे—वह न तो अपना ही स्वास्थ्य कायम रख सकती है और न सही-सत्तामत् प्रसव कर सकती है।

किसी किसान की स्त्री को देखो कि वह कैसी आसानी से तंदुरुस्त बालक उत्पन्न कर लेती है।

दूसरी भूल

यह समझना कि गर्भिणी को दो प्राणियों के लिये खाना चाहिए।

यह बात जानना चाहिए कि बालक का पूरा वजन—माता के पेट में—१½ मीर के लगभग है। उसके लिये माता को कितना भोजन अधिक करना चाहिए? इसलिये गर्भिणी का मुख्य कार्य स्वच्छ वायु-सेवन, नियमित भोजन और ठीक समय पर शौच-क्रिया करना है। दूध-दूधकर खाना रंगों की लड़ है।

तीसरी भूल

किसी भी प्रकार का नंगा या किसी उत्तेजक वस्तु का सेवन करना—यह गरीर के रक्त में जहरीला प्रभाव उत्पन्न करता है।

चौथी भूल

यह कि दूध पिलानेवाली को खूब गरिष्ठ भोजन कराना चाहिए, यह बड़ी भूल है। बहुत-सी माताएँ ठूस-ठूसकर चराई जाती हैं। इससे उल्टा दूध का प्रवाह कम होता है। प्रायः ऐसी स्त्रियों को बद्धजमी हो जाती है और इससे उनका दूध खराब हो जाता है। दिन में सिर्फ़ तीन बार भोजन करना काफी है।

भोजन में चावल, दाल, दलिया, खीर, रोटी, दूध, खिचड़ी आदि सुपाच्य पदार्थ होने चाहिए।

पाँचवी भूल

यह कि प्रसव के बाद तीन दिन तक बालक को स्तन न दिया जाय। यह गलत विचार ही माता की स्वाभाविक दूध-प्रवाह की शक्ति को कम कर देता है और बालक को प्रायः बाहरी दूध पीना पड़ता है। बालक के चूसने से ही दूध का प्रवाह जारी होता है। इसलिये प्रसव के बाद प्रथम दिन ही प्रवाह जारी होता है। इसलिये प्रसव के बाद प्रथम दिन ही प्रवाह को उत्तेजन न दिया गया, तो रक्त-प्रवाह भीमा पड़ जायगा। बहुधा पीडा के भय से स्तन देने में माताएँ जी चुराती हैं, परंतु इस साधारण पीडा से बचकर अन्य कई हानियाँ उठानी पड़ती हैं।

छठी भूल

यह कि बालक जनते ही यदि स्तन से दूध नहीं आता, तो बच्चे को कुछ आहार मिलना ही चाहिए। यदि बालक को केवल पानी ही एकाध बार दिया जाय, तो हर्ज नहीं। पर आहार तो देना ही नहीं चाहिए। अगर वह स्तन से कुछ न चूस सके, तो हर्ज नहीं।

सातवी भूल

यह समझना कि दूध यदि प्रसव के ३-४ दिन में ही न उतरा, तो फिर उतरेगा ही नहीं।

यह समझना बिल्कुल गलत है। दिन में ३-४ बार बालक को स्तन देना एक सप्ताह तक जारी रहने पर दूध का ठीक प्रवाह होता है। इस समय स्तनो को गर्म पानी के तरुडे आदि देकर उत्तेजित करना चाहिए। माता को अपने या बालक की तरफ से हर तरह निश्चित रहना चाहिए। यह विश्वास रखना चाहिए कि कुदरत बराबर अपना काम कर रही है। माता की चिंता से प्रायः दूध का प्रवाह सूख जाता है।

आठवी भूल

यह समझना कि खालिस गाय का दूध या दूध में शर्करा मिलाकर या पानी या बाली बाटर मिलाकर देने से वह ठीक माना के दूध के समान ही प्रभाव करेगा, भूल की बात है। अयोग्य दूध में भी बालक मोटा-ताजा और बजनी हो सकता है, परंतु माता को समझना चाहिए कि यदि उसे बिल्कुल नियमित रीति से पालन किया जाय, तो उसकी तिगुनी वृद्धि हो सकती है। बालक के लिये यदि बाहर के दूध की ही व्यवस्था करनी है, तो यथासंभव

धाय का ही प्रबंध करना चाहिए, क्योंकि मनुष्य के दूध के श्रंग में तो स्वाभाविक प्रतिभा, विकास और पुष्टि का उत्कृष्ट श्रंग है, वह पशु के दूध में नहीं। विलायती पेटेंट खाद्य, जमे हुए दूध आदि भी बालक के लिये अस्वाभाविक है।

नवी भूल

यह कि बालक यदि सो रहा हो और दूध पिलाने का समय आ गया हो, तो उसे जगाना नहीं चाहिए। यह विचारना बड़ी भारी गलती है। बालक को दूध पिलाने और आहार देने का जो समय-विभाग हो, उसका यथावत् पालन कड़ाई से करना चाहिए। इसी तरह सोना, खेलना, वस्त्र जाना आदि भी नियमित रूप से होना चाहिए, जिससे बालक को दिन और रात के अपने नियमित जीवन का अभ्यास हो जाय।

दसवीं भूल

बालक के रोते ही उसके मुँह में स्तन दे देना या कुछ खाने की वस्तु दे देना। इससे अधिक बालक की पाचन-शक्ति को बिगाड़नेवाली कोई बात हो ही नहीं सकती। यहूधा बालक अजीर्ण और बद्धजमी अथवा पेट के दर्द से रोया करते हैं। उनके मुख में भी स्तन दूँस दिया जाता है। ऐसे बालको का मुख और गुदा निरंतर चलती रहती है।

ग्यारहवीं भूल

यह समझना कि बच्चों को कुछ गरिष्ठ भोजन भी खाना चाहिए, दूध से क्या होगा। यह विचार हानिकारक है, खासकर जन्म के बाद प्रथम ६ महीनों में। इन दिनों में तो सिर्फ दूध ही देना सुनासिद्ध है।

बारहवीं भूल

यह समझना कि बच्चे के दूसरे वर्ष में फिर उसकी ज़्यादा ख़वरगीरी की ज़रूरत नहीं है, भयंकर भूल है। दूसरे साल में तो ख़ासतौर पर बच्चे को नियमित रीति से आहार-विहार देना चाहिए।

तेरहवीं भूल

यह कि भोजन के नियमित समय से प्रथम उसे एकाध टुकड़ा रोटी या मिठाई दे देने में कुछ हर्ज नहीं। यह आदत वास्तव में अत्यंत ख़तरनाक है। आहार के द्रव्यों को हज़म होने के लिये एक नियमित समय चाहिए। उसके बीच में ही कुछ और खाना देना बड़ा ही वाहि-यात काम है।

चौदहवीं भूल

यह समझना कि रात की ठंडी हवा बच्चे के लिये हानिकारक है।

यह जानना चाहिए कि बच्चों को स्वस्थ और मज़बूत बनाने में ठंडी हवा जैसी उपयोगी है, वैसी कोई वस्तु नहीं है। अगर बच्चे के श्रंग बिल्कुल ठीक-ठीक ढके हुए हैं, तो ठंडी हवा से उन्हें कोई ख़तरा नहीं है।

पंद्रहवीं भूल

यह कि बच्चों को सदा गर्म जगह में रखना चाहिए। सिवा उस समय के जब कि स्नान के लिये बच्चे के कपड़े उतार लिए गए हों, दूसरे समय में उन्हें गर्म जगह में रखना आवश्यक नहीं।

सोलहवीं भूल

यह कि बच्चे को रोने देना बहुत हानिकर है। यह विचार पैदा होते ही माताएँ बच्चे को रोने से रोकने के लिये अनुचित नीति में चेष्टाएँ किया करती हैं। खाने को दे देती हैं और अपने पास सुला लेती हैं। ऐसा न होना चाहिए।

सत्रहवीं भूल

अगर बच्चे को ऊपरी दूध और माना का दूध भी दिया जाय, तो रात्रि को माना का दूध ही पिलाना चाहिए। यह निरुद्धा विचार है। रात्रि को तो बच्चे को दूध पिलाना ही न चाहिए। दूध पिलाने के पीछे और पहले भी बच्चे को वजन करने से इस बात का पता लग जायगा कि बच्चे ने कितना दूध पिया है। रात्रि-भर का न घटे का विश्राम बच्चे को भूखा नहीं रखेगा। अलवृत्ता स्तन के स्नायु-मंडल को विश्रांति अवश्य मिलेगी।

बुरी आदतें

अच्छी या बुरी जैसी आदतें बच्चों को पड़ जाती हैं, उनका आगे जाकर बदलना बहुत मुश्किल है। इसलिये प्रत्येक माता को सावधानी से इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बच्चों में किसी भी प्रकार की कोई बुरी आदत न पड़े। जन्म से ही बच्चे का जीवन उन्नत और उत्तम हो, यह उसके भविष्य के लिये बहुत ही बहुमूल्य बात है। नियमित आहार, उत्तम स्वास्थ्य, उत्तम पाचन-शक्ति, उत्तम शरीर-संगठन, भविष्य-निर्माण की नींव हैं। नीचे-लिखी आदतों को बच्चे में कभी न पड़ने देना चाहिए—

ढँगलियों और कपड़े तथा खिलानों आदि को मुँह में डालकर चूसना

प्रायः बच्चों की ऐसी आदत होती है कि जो कुछ उनके हाथ में आ जाय, उसी को मुँह में रख लेते हैं। इससे हाजमे पर और मुख के अवयवों पर बहुत नुकसान पहुँचता है। कपड़ों में प्रायः मैले और जहरीले परमाणु रहते हैं, इन्हीं प्रकार खिलौनों में जहरीले रंग होते हैं। अतएव बच्चों की यह आदत कदापि नहीं पड़ने दी जानी चाहिए।

दाँत से नाखून काटना या मिट्टी खाना

दोनों आदतें भयंकर हैं। नाखून तो एक जहरीली वस्तु है, परन्तु मिट्टी में भी प्रायः रोग-जंतु मिले रहते हैं। फिर मिट्टी वैसे भी कुछ खाने की वस्तु नहीं है। मिट्टी खानेवाले बालक बहुधा मर जाते हैं, या असाध्य पेट के रोग और पांडुरोग या जहरवाद की बीमारी उन्हें हो जाती है।

विस्तर में दस्त-पेशाब न करना

बहुत छोटी अवस्था से ही बच्चे को यह आदत डाली जा सकती है कि वह दस्त-पेशाब की हाजत होने पर संकेत कर दे। बिछौना न गीला करे।

यह बात कुछ तो माता की सावधानी पर निर्भर है, और कुछ बच्चे के स्वास्थ्य और स्नायु-शक्ति पर। मध्यम स्वास्थ्यवाले बच्चे को यदि वह दूसरे वर्ष में भी बिछौने में पेशाब करता रहे, उसका ध्यान करना उचित है। परन्तु यदि तीसरे वर्ष में भी उसकी आदत न छूटे, तो किसी डॉक्टर, वैद्य से अवश्य सलाह लेनी चाहिए। निस्संदेह दुर्बल बच्चों की ही यह आदत होती है। ऐसे बच्चों को शाम को चार बजे बाद कोई तरल पदार्थ खाने को नहीं देना चाहिए, रोम और रोटी के समान गिज्ञा देनी चाहिए तथा प्रातः काल दूध और पानी की लस्सी देना चाहिए। ऐसा करने से यह आदत छूट जायगी।

मृत्रेन्द्रिय को मसलना

बहुत-से बच्चे प्रायः हाथ से मृत्रेन्द्रिय मसलते रहते हैं। या बिस्तर पर लेटकर बिछौने से रगड़ते हैं। अथवा किसी अन्य वस्तु द्वारा रगड़ते हैं। यह अत्यंत हानिकारक आदत है। बच्चे से तत्काल छुड़ानी चाहिए। और यदि उसके ऐसा करने के कोई कारण उपस्थित हो—जैसा इंद्रिय में मैल जमना, खज चलना आदि, उन्हें तत्काल दूर कर देना चाहिए।

भूने में हिलाना या गोद में लेना

माताएँ प्रायः बच्चों को भूने में डालकर हिलाया करती हैं या गोद में रखती हैं। इसमें बच्चे से चुपचाप बिछौने पर नहीं सोया जाता। भूला हिलना बंद होते ही वह रोने लगता है। गोद में लेने से बच्चे की बढ़वार रुक जाती है।

अफीम देकर सुलाना

यह बड़ी भयंकर आदत है। बहुत-से बच्चे इसमें ऐसे मोते हैं कि फिर नहीं उठते। इसके सिवा वे मदा के लिये सुस्त और आलसी हो जाते हैं।

हकलाकर बोलना

हकलाकर बोलना वास्तव में बीमारी नहीं, आदत है। बहुत बच्चे सिर्फ लाड में आकर हकलाकर बोलना शुरू करते हैं, और फिर वही उनकी आदत पड़ जाती है।

हठ करना

बेसमय माताओं के बच्चे हठी और चिड़चिड़े हो जाते हैं। इसमें उनका मस्तिष्क कम-जोर हो जाता है। बुद्धिमती माताएँ बच्चों को रोने का अवकाश नहीं देती।

प्रकरण ११

बच्चों का रोना

पहले रोने का कारण मालूम करो। बाट में नमी, बुद्धिमानी और दृढ़ता का व्यवहार करो। रोने को बच्चे को कुछ आराम पहुँचाकर सत रोको। न केवल खाने को ही देकर रोना बंद करो।

बच्चों के रोने की खास-खास अवस्थाएँ

(१) विशेष—दुख-रहित हिचक-हिचककर रोना। यह रोना फेफड़ों को लाभदायक है।

(२) शरीर के कष्ट के कारण रोना। विशेष दुख से रोकर शरीर और मन को कष्ट पहुँचाना।

(३) केवल ध्यान आकर्षित करने के लिये बिना किसी कारण के रोना। (ऐसा रोना बुरा बच्चा ही रोता है।)

दुख-रहित हिचक-हिचककर रोना

पेदा होते ही रोना फेफड़ों को मजबूत करने के लिये बहुत ही ज़रूरी है। कुछ-कुछ होश सँभाल लेने पर रोना और भी लाभदायक है। क्योंकि रोने का मुख्य कारण नसों और पुष्टों को बढ़ बना देता है। रोने से बच्चे का कंठ-द्वार खुलता है—उसकी बाँह और गर्दन मजबूत होती है।

रोना नियमबद्ध है या नहीं ?

रोना स्वाभाविक है, पर बच्चे को बहुत अधिक और बेजा तौर पर नहीं रोने देना चाहिए। मो० हावट का कथन है कि रोना ज़ोर से और दृढ़ता से होना चाहिए, पर बहुत देर तक नहीं। नहीं तो बच्चा कमजोर होता जायगा। बच्चे की माता को आवाज़ पहचान लेनी चाहिए। ज़ोर का रोना भूख और गर्मी को बताता है। थोड़ी-थोड़ी देर में रोना या एकदम ही रो पड़ना किसी दर्द को बताता है। लंबी साँस में रोना लगातार पीड़ा को बताता है। तेज़ी से और हृदय-विदारक ढंग से रोना दिमागी बीमारी को बताता है। उदासी से रोना भूख को बताता है।

भूख या प्यास का रोना

यह साधारणतया चिड़चिड़ापन लिए होता है। कभी-कभी बच्चा ज़ोर से भी चिल्ला पड़ता है। ऐसी अवस्था में बच्चा अँगूठा चूसा करता है। यदि बच्चे को कुछ पिला या खिला दिया जाता है, तो वह शांत हो जाता है। पर बच्चे को वे वस्तु न खिलाना चाहिए।

समय का ठीक नियम रखना आवश्यक है। यदि बच्चा फिर भी रोवे, खाने के समय में पहले ही रोना शुरू कर दे, तो समझ लें कि उस खाना पहले कम खिलाया था, या ज्यादा। ठीक-ठीक नहीं पचा है। ज्यादा खाने की पहचान यह है कि वह धीमा-धीमा चिल्लाता है।

वेचैनी से रोना

अत्यंत गर्मी हो या अत्यंत सर्दी हो या बच्चा गीले कपड़े में पड़ा हो या कठोर जमीन हो या भारी कपड़े पहन रहा हो या एक स्थान पर बहुत देर तक लेट रहा हो, इन अवस्थाओं में बच्चा वेचैनी होकर रोता है। पिछली अवस्था में करवट बदलवा देने से बच्चा शांत हो जाता है। बच्चों को सोने-सोने कभी-कभी मच्छर या डॉग काटकर व्यर्थ कष्ट देते हैं। इसमें उम्मे बचाना चाहिए।

थकान या कमजोरी से रोना

थका हुआ और निद्रालु बच्चा बार-बार चिल्लाता है, रोता है, मचलता है, पर जरा थप-थपा देने से आराम में आकर वह सो जाता है। बहुत थका हुआ बच्चा जरा जोर से चिल्लाता है। पर कमजोर बच्चा धीरे-धीरे तकलीफ से चिल्लाता है। बच्चे को थकान के कारण कभी-कभी बहुत पीडा हांती है, तब उसे चिल्लाना पड़ता है। चिल्लाते-चिल्लाते वह सिसकियाँ लेने लगता है और अंत में बिल्कुल चुप हो जाता है। बच्चे को यह अवस्था बड़ी ही हानिकारक है।

घोर पीडा का रोना

चमड़ी पर कुछ आघात हो जाने पर अर्थात् कोई सुई या काँटा चुभ जाय, या गरम-गरम किसी चीज़ से जल जाय, तो इसका रोना तेज, हृदय-विदारक और कराहने के सहित होता है। परंतु जो बच्चा कमजोर होता है, उसे यह कष्ट कुछ कम मालूम पड़ता है।

पेट का दर्द

यह साधारण तकलीफ है। बच्चा इसमें बहुत अधिक नहीं चिल्लाता। ऐसी अवस्था में बच्चा हाथ की मुट्ठी बाँधकर थँगूठा बीच में करके मुँह में चूसा करता है।

कान की पीडा

शरीर की असावधानता से यह रोग होता है। इसी पीडा में बच्चा कभी-कभी मर भी जाता है। इस रोग में बच्चा सिर को बार-बार इधर-उधर गद्दे में, तकिए में, मा की गोदी में दे दे मारता है। बार-बार कान खींचता है। बार-बार हाथ कान से लगाता है। उचित तो यही है कि तुरंत डॉक्टर को बुला लिया जाय। कान की पीडा में बुखार ज़रूर आता है और यह बुखार १०४ या १०५ डिग्री तक हो जाता है। स्मरण रहे जब हालत बहुत ही भयंकर हो जाती है, तो न बुखार रहता है, न वह कान-दर्द ही।

विशेष चेतावनी

कान की पीडा का ही ध्यान रखने से लाखों बच्चे बच सकते हैं। एक घंटे की सुस्ती भी

बच्चे को नट कर डालती है। बहुत-से लोग कान में पिचकारी लगा देते हैं। यह और भी बयबज है। जब तक इस काम में आप अच्छी तरह धन न हों, तब तक इसे न करें।

आँख का दर्द, मिर-दर्द इत्यादि—इस रोग में डेर न करके तुरंत डॉक्टर को बुला भेजो। पलक का खुज जाना सृष्टु-सूचक है।

मुँह और डाँढ़ का दर्द—बच्चा बार-बार उँगलियों चबावे, गेबे, चिह्नावे, तो समझ लो, दाँत निकल रहे हैं। इनका साधारण उपचार करें।

जाँडों या हड्डियों का दर्द—जरा भी दर्द हो, तो तुरंत डॉक्टर को बुला भेजो।

फुटकर गुप्त रोग—पेशाब लाल-लाल आता हो, जोंबों की चमड़ी पुरानी होकर चिपक गई हो, पेशाब होने में जलन होनी हो, ऐसी अवस्था में तुरंत इलाज कराओ। बच्चा इस रोग में बार-बार पानी पीता है।

बीमारी के कारण—प्रत्येक बच्चा रोता है। पर रोने से यह मत समझ लो कि बच्चे को कोई बीमारी ही है। कूट-मूठ भी बच्चा रोया करता है। हाँ, इसका निरर्थक ठीक-ठीक कर लेना चाहिए।

मैला-कुचैला रहने से रोना—जिस बच्चे को नियम से पाला जाता है और ठीक समय पर मारी क्रियाएँ की जाती हैं, वह बच्चा शांत-स्वभाव, हँसमुख और सुखी बनेगा।

बच्चा जरा-से डगारे में ही सुधर भी जाता और बिगाड भी जाता है।

नाचे-लिखी बातें ध्यान में रखनी चाहिए—बच्चा लेट रहा हो और मा उठकर चल दे, तो बच्चा रोना है। जब तक उसकी इच्छा पूरी न हो जायगी, तब तक वह रोता ही जायगा। मा के वापस लौट आने पर वह चुप हो जाता है। वस यही भेद बच्चे को बिगाड देता है। बच्चे को ऐसा करने का कभी मौका ही न देना चाहिए।

बहुत ही प्यार करनेवाले मा बाप यह समझते हैं कि बच्चा अभी कुछ भी नहीं समझता, पर नहीं, बच्चा सब कुछ समझता है। उसको तभी से आज्ञा माननेवाला बनावे—तभी से अच्छे-अच्छे गुण भी सिखावे।

रात्रि में बच्चा रोवे तो क्या करना चाहिए? जाकर देखो कि उसका बिछौना गीला तो नहीं है। हाथ-पैर अधिक ठंडे और गरम तो नहीं हैं। एक ही करवट सो रहा हो, तो दूसरी करवट में सुला दो। तब भी चुप न हो, तो समझ लो कि वो ही रोता है। तब उसे रोने देना चाहिए। यदि गेज नियम से उम्मी समय रोवे, तो कारण ढूँढ़ निकालना चाहिए। प्रायः जो बच्चे रात्रि में खाकर सोते हैं, वे ही रोया करते हैं। वे पूरी स्वच्छ हवा नहीं ले पाते उनकी अच्छी तरह पाचन-क्रिया भी नहीं हो पाती—यही उनके रोने के कारण हैं। कभी-कभी बच्चा अचानक आवाज़ सुनकर भी चौंक उठता है। यदि अनेक उपाय करके भी चुप न हो, तो समझ लो बच्चा बीमार है। किसी चिकित्सक को जरूर दिखाना चाहिए।

प्रकरण १२

मुँह और दाँत

बच्चे के मुँह और दाँत यदि अच्छी तरह साफ न किए जायँ, तो अनेक भयंकर रोग बच्चों को लग जाते हैं। हमें इन बातों पर विशेष ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे का मुख, जबड़ा और दाँत बहुत ही सुंदर और साफ रहने चाहिए। प्रायः दूध पिलाते समय हम ऐसा करते हैं कि बच्चे के मुँह में जोगा-जोगी स्तन दूँव देने हैं और वह गले से उतार लेता है, पर यह ठीक नहीं। धीरे-धीरे दूध बच्चा अपने आप पी लें, यही सबसे उत्तम नीति है, और वही दूध गुणकारी भी होता है।

रोग कहाँ-कहाँ जड़ पकड़ते हैं ?

नाक और गला रोग के विशेष स्थान होते हैं। जबड़ा, दाँत और गले में तनिक भी मैल जमा कि कोई-न-कोई रोग उत्पन्न हो जाता है। जरा ठंड लग जाय, गले में खट्ठापन-सा मालूम पड़े, दाँत निमलना कम हो जायें, ठीक-ठीक पाचन-क्रिया न हो—दस्त पतला आने लगे और इन सब बातों को लापरवाही से छोड़कर विशेष ध्यान न दिया जाय, तो ये साधारण विकार क्षय इत्यादि भयंकर रोगों को लाकर ही छोड़ते हैं।

हमारा यह भ्रम होता है कि आजकल के हमारे बच्चे जन्म से ही दाँत, मुँह, जबड़ा इत्यादि के रोगों को लिए हुए पैदा होते हैं। यह सच है कि माता-पिता का प्रभाव बच्चे पर गर्भ से ही पड़ने लगता है। इसीलिये यदि माता-पिता के दाँत, जबड़े, कंठ इत्यादि दूषित हैं, तो बच्चे के भी वैसे ही होने लगते हैं। पर यह कोई विशेष कठिनाई नहीं है। बच्चे के ये दोष मिटाए जा सकते हैं। उनके दाँत और कंठ स्वच्छ किए जा सकते हैं।

नाक को बंद करके मुँह में कभी साँस नहीं लेना चाहिए। थोरप के एक प्रसिद्ध डॉक्टर ने इसका प्रयोग जानवरों पर करके देखा। वे जानवर एक महीने से अधिक नहीं जी सके। कुत्ता तो बेशक कुछ अधिक जीवित रहा, पर वह भी बुरी तरह व्याकुल रहा था। दूसरे डॉक्टर वेल्लेस ने अपने ऊपर प्रयोग करके देखा है। अनेक बंद कोंठरियों में भी साँस लेकर देखा है। अंत में वह इस परिणाम पर पहुँचे हैं कि मुख के द्वारा साँस लेना और निकालना भयंकर है।

मुलायम भोजन

मुँह से साँस लेने का मूल-कारण अनुचित भोजन ही है। बच्चों को दूध में रोटी भिगोकर या हलुआ बनाकर खिला देना—उनकी पाचन-शक्ति को नष्ट कर देना है, फिर

धीरे-धीरे उनके पेट में मल रुकने लगता है। और उनके सुग, नाक और कंठ में अग्नि-सी जलती है। ऐसा होने से उनकी शक्ति चीज होने लगती है। मुलायम भोजन करने में जीभ भी पूरी तरह नहीं बढ़ती, वह छोटी ही रह जाती है। इसमें उनका जवड़ा भी छोटा रह जाता है, और दाँत भी छोटे रह जाते हैं। यस इसी प्रकार श्वास नलिका और आहार-नलिका ही रह जाती है और बच्चे रोगी बन जाते हैं। यह बात साधारण नहीं है, मनु हमें कई पीढ़ियों तक दुःख पहुँचाती है। हमें इसकी सावधानी अवश्य रखनी चाहिए।

कुत्तों को यदि निरंतर दूध, दूध-रोटी, डबल रोटी इत्यादि मुलायम भोजन ही दिया जाय तो उनका जवड़ा बिगड़ जाता है। उनका दाँत टूट पड़ते या गल-सट जाते हैं। जिस आदमी की पाचन-शक्ति ठीक है, उसके दाँत परस्पर मिले हुए रहते हैं। और जिसकी पाचन-शक्ति ठीक नहीं है, उसके दाँत अलग-अलग होते हैं। यह एक साधारण-सा पहचान है।

प्रत्येक माना जो यह भली प्रकार जानना चाहिए कि शरीर का कोई भी भाग व्यर्थ नहीं है। प्रत्येक भाग अपना-अपना काम करता है। कुछ बच्चे कड़ी चीज़ नहीं खाते हैं और माता भी यह समझती है कि कहीं बच्चे का दाँत न टूट जाय, पर यह केवल भ्रम है। हाँ, अधिक बड़े चीज़ न दे, पर अत्यंत मुलायम भा न दे, बच्चे के दाँत खूब दृढ़ हों, ऐसी कुटकने की चीज़ें तो देनी चाहिए।

बच्चों के मुख पर प्रायः हम गुलूबंद लपेट दिया करते हैं। यह बात बहुत ही हानिकारक है। बच्चे के मुँह की नसें और हड्डियाँ, पूरी तरह से नहीं फैलने पाती, भिची हुई और कम-जोर रह जाती हैं। उनका जवड़ा पूरा दृढ़ नहीं होता। गलफंडों पर इसका पूरा-पूरा असर पड़ता है, और वे बड़े हों ही नहीं पाते। बच्चे का गोल सुंदर मुख लवा और कम चौड़ा बन जाता है। इसलिये बच्चों के मुँह पर गुलूबंद या और कोई कपड़ा नहीं लपेटना चाहिए। कभी-कभी ऐसा होता है कि बच्चा ज़मीन पर लोट जाता है और गुलूबंद में धूल भर जाती है। वह धूल साँस या मुख द्वारा पेट में पहुँचती है। छोटे-से बच्चे के लिये यह एक भयंकर बात है, बल्कि मुख से साँस लेने की आदत भी इसी से पड़ जाती है और बच्चा अंत में कष्ट भोगकर मर जाता है। देखिए, कितनी ज़रा-सी असावधानी बच्चे को ले बैठती है !!!

माता को चाहिए कि बच्चे को एक ऐसी कड़ी चीज़ दे, जिसे वह रात-दिन चिचोड़ा करे, पर वह टूटे और गले नहीं। यह न सोचे कि बच्चे के दाँत टूट जायेंगे, पर ऐसा करने से दाँतों को काफी व्यायाम करना पड़ता है, और वह दृढ़ बन जाते हैं। बिना रंग की हुई लकड़ी की कोई वस्तु ठीक है। ऐसे बच्चे देखे गए हैं, जो दो-दो, ढाई-ढाई साल के ही थे, पर उनका मुख लवा हो चला था। उनके दाँत अभी से खराब हो चले थे। खोजने पर यह परिणाम निकाला कि इनके छुटपन से ही मुँह पर गुलूबंद बाँध दिया जाता था। इसी से मुख की हड्डियाँ खिंचकर छोटी रह गईं और मुँह लवा-लवा बन गया।

६ वर्ष के स्वस्थ बच्चे की उँचाई ४ फिट और वज़न लगभग २५ सेर का होना चाहिए,

और ६ वर्ष के उम्र बच्चे का, जो खुराक खिलाया-पिलाया गया है—वज़न ११ सेर और ऊँचाई तीन फ़िट ६ इंच होनी चाहिए।

कभी-कभी ऐसा होता है कि बच्चे का पेट अथवा और कोई अंग ज़ुरी तरह फूलने लगता है। होठ पीले-पीले हो जाते हैं, मुँह पिचक जाता है और वहाँ सूखने लगती है। ऐसा क्यों होता है? इसका कारण यही है कि बच्चा पढ़ा-पढ़ा ही भोजन पा लेता है। न भले प्रकार मुँह चलाता है, न दाँत ही। वह मुलायम खाना खाता है। बच्चे को धूप या ताज़ी हवा, मामूली फ़सरत, खेल या आराम, सोना और भोजन बराबर ठीक-ठीक नियम-पूर्वक मिलता है, तो बच्चा स्वस्थ रहता है।

अब हम कुछ बातें ऐसी बताते हैं, जिसमें बच्चे की दाँतों की कुल ख़गवियाँ मुँह से साँस लेना इत्यादि-इत्यादि बातें दूर हो सकती हैं और बच्चा हष्ट-पुष्ट हो सकता है—

(१) ठँस-ठँसकर पेट भरकर बच्चे को कभी न खिलाओ। थोड़ा भूखा रहने दो। इसमें मुँह, ज़बड़ा, नाक और अन्य पास के भाग स्वतंत्र रहते और दृढ़ बन जाते हैं।

(२) मिर में लेकर ठोड़ी तक कभी रुमाल या गुलूबद न बाँधो।

(३) बच्चे को २० मिनट में ज़्यादा देर तक कभी न खिलाओ-पिलाओ। ऐसा भी भोजन कभी न दो, जिसे बच्चा खाते-खाते थक जाय।

(४) मुलायम खाना—जैसे दूध-रोटी (कुछ देर तक भीगी हुई), टबल रोटी-दूध या हलुआ अधिक खाने को न दे।

(५) प्रथम वर्ष तक बच्चे को माता का ही दूध देना चाहिए। यदि मा न हो, तो किमी और स्त्री को दूँद लेना चाहिए।

(६) बच्चे को समय पर खाने और समय पर सोने देना चाहिए। बच्च बहुत कैसे हुए न होने चाहिए।

स्वच्छ हवा और स्वच्छ पानी देना चाहिए। स्नान बहुत ही ज़ीनत करा डालना चाहिए। अधिक देर तक स्नान कराते रहना भी हानिकारक है। समय के अनुकूल थोड़ी-थोड़ी गरमाई बच्चे को देना चाहिए। बच्चे की आदतों को कभी न बिगाड़े। प्रथम दिन से ही यह ध्यान रखना चाहिए कि बच्चों के आचरण शुद्ध हों, उनकी आदत शील-युक्त बने और वह व्यर्थ न रोवे। परंतु बहुत ज़रूरी ध्यान में रखने योग्य जो बात है, वह यही है कि बच्चे के सिर और ठोड़ी तक कभी भूलकर भी गुलूबद या और कोई कपड़ा न बाँधे। यही बच्चों के सब रोगों की जड़ है।

दाँत कब और कहाँ निकलने शुरू होते हैं?

दूध के दाँत सातवें और बारहवें महीने के बीच में सामने ही निकलने शुरू होते हैं। और दो या ढाई वर्ष की अवस्था में २० दाँत निकल आते हैं। ६ वर्ष के लगभग दूध के दाँतों के पीछे असली दाँत निकलते हैं। १२वें वर्ष के लगभग ४ और असली दाँत निकलते

है। १८ और १९ वर्ष के बाद “ग्रकल डाढ़” निकलती है। और इस प्रकार ३२ दाँत पूरे होकर लगवा भर जाती है।

बच्चे के दाँत साफ भ्रूणा ज़रूरी बात है। कब साफ करे ? यह प्रश्न ज़रा विचारणीय है। डॉक्टरों का मत है कि जब एक दाँत निकल आए, तभी मे उसे ब्रुश मे साफ किया जाय। पर हमारी गय में २ वर्ष की आयु में दाँत ब्रुश मे साफ करने चाहिए। क्योंकि इस अवस्था में दाँत जरा टढ़ हो चुकते हैं और बच्चे टूटने का डर नहीं रहता।

(बच्चे के दाँत साफ करने का एक विशेष ब्रुश मिलता है। इसका नाम Tom Thumbs है।)

ब्रुश के साथ थोड़ा-सा खाने का गंड़ा लगाकर सब दाँतों से रगड़ना चाहिए—इससे दाँत हठ और स्वच्छ बनते हैं। फिर रेशमी कपड़े से दाँत रगड़ डालने चाहिए। पर यह काम बड़ी ही सावधानी और फाँके हाथ से करना चाहिए, ताकि दाँत टूट न जावे।

राम कर चुकने पर ब्रुश को पानी मे धोकर खूँटी पर लटका देना चाहिए, ताकि वह सूख जाय।

जब बच्चा १८ महीने का हो जाय, तब उसे दूध के मिवा और चीज़ भी खिलानी चाहिए। पर उत्तम तो यही है कि २½ या तीन वर्ष की अवस्था ही से दूसरी चीज़ खाने को दें, क्योंकि बच्चा भोजन को भले प्रकार चबा सकता है।

बच्चे का प्रथम वर्ष बहुत उपयोगी होता है। इसी वर्ष में बच्चे का मस्तिष्क बहुत बढ़ जाता है। जितना मस्तिष्क २५ साल में बढ़ता है, इतना ही प्रथम वर्ष में बढ़ जाता है। माता को यह अवसर न गंवाना चाहिए। यदि माता अच्छी-अच्छी बातें प्रथम वर्ष में बच्चे को गिरा देती है, तो वह आगे के कष्टों में बच जाती है। सरल स्वभाव और सभ्यता—बच्चे को आदर्श पुरुष बना देते हैं।

हरे-पीले दस्त और दूध डालना

बच्चों को हरे-पीले दस्त होना या दूध उलट देना हमारे घरों में इतनी आम बीमारी हो गई है कि उसे कोई बीमारी ही नहीं गिनता। परंतु बच्चों की फीमदी ८० मृत्यु इसी दोंप के कारण होती है। परंतु जिन बच्चों के संरक्षक हवा, जल, आहार, वस्त्र, रत्नान, गर्मी, सफाई और प्रबंध को ठीक-ठीक रखने हैं, उनके बच्चे कभी इस रोग में नहीं फँसते।

माताओं को प्रायः बच्चों को खूब डूँस-डूँसकर खिलाने और निरंतर खिलाते रहने का अभ्यास है। जरा-जग-सी ढेर में बच्चों के मुँह में स्तन देना माताओं का प्रायः स्वभाव हो गया है। स्तन या चोतल अलग करते ही यदि बच्चा उलटी कर दे, तो समझ लेना चाहिए कि उसे बहुत ज्यादा खिला दिया गया है। अगर यह जानना असंभव हो कि बच्चे को ठीक-ठीक जितना दूध पिलाना चाहिए उतना उसने पी लिया या नहीं, तो यही ठीक है कि उसे पिलाने से पहले और पीछे तोल लिया जाय।

यदि बच्चे को हरे-पीले दुर्गन्धित और लसदार दस्त आवें, तो इसका सबसे उत्तम उपाय यह है कि उसे ६ मासे पुरंद का तेल पिला दिया जाय, जिससे तमाम आँव निकल जाय। अथवा पिचकारी द्वारा गर्म पानी गुदा में चढ़ा दिया जाय।

बाहरी दूध पिलाने से बच्चों को प्रायः दस्तों की शिकायत हो ही जाती है। ऐसे बच्चों को दूध पिबाने से कुछ मिनट प्रथम यदि एक-एक चम्मच गर्म पानी दे दिया जाय तो बहुत अच्छा है, विशेष कर गर्मी की ऋतु में डब्बे का दूध वेपरवाही से देने में बच्चों को दस्त लग जाते हैं, परंतु हमारी सम्मति तो यह है कि हर हालत में चिकित्सक को ले जाकर बच्चा दिखा दिया जाय। यदि बांतल से दूध पिलाया जाता है, तो ये भूलें हो जाती हैं—

१—चोतल की रबर-नली ठीक-ठीक साफ नहीं होती।

२—डब्बे का दूध यथासंभव ठंडी जगह में रखना चाहिए। इसका खयाल नहीं किया जाता। यदि वह गर्म जगह में रखा जाता है, तो मिनटों ही में उसमें लाखों कीड़े पैदा हो जाते हैं।

३—हरे रंग का दस्त आना भयंकर है। उस समय यदि उसकी ठीक सहाय कर ली जायगी, तो ठीक है। उस समय उसे सर्वथा चिकित्सक की सम्मति पर रखना चाहिए।

कभी-कभी हरा दस्त आने का मतलब यह है कि आँतों के भीतर कोई खराबी हो गई है। ऐसी दशा में थोड़ा-सा गर्म पानी पिला देना बहुत अच्छा असर दिखाता है। दस्त में आँव मालूम हो, तो पुरंद का तेल दिया जा सकता है, परंतु बार-बार नहीं।

बहुधा सर्दी से भी बच्चे को दस्त लग जाते हैं, इसलिये बच्चे को सर्दी से बचना बहुत ही आवश्यक है ।

नीचे दो प्रयोग लिखे जाते हैं, जो बच्चों के हरे-पीले दस्त और उलटी को फायदे-मंद हैं—

१—बुहारे की गुठली निजाल उमसे अफूस भर फिर उसे पुरा घाटे की बाटी में रख-कर भूखल में डाल दो । बाटी पकने पर उमसे से बुहाग निकाल लो । उसे गगल करके ज्वार के बगवरा गोली बना लो । पुरा से दो गोली तक माता के दूध में देने से सब प्रकार के दस्तों को फायदा होगा ।

२—मोठ, हरद बड़ी, काला नमक थोड़ा-थोड़ा पत्थर पर घिसकर बच्चों को पिलाने से उलटी और दस्त दोनों बंद होते हैं ।

प्रकरण १४

सरलता से दूध छुड़ाना

६ महीने की आयु में बच्चे का दूध छुड़ाने का यत्न करना चाहिए। दूध छोड़ने का ठीक समय तो ६वें महीने में है। पर जब छठे महीने में इसका यत्न करेंगे, तो ६वें महीने के अंत तक इस काम में सफल हो पावेंगे। बच्चे की पाचन-शक्ति ठीक रखने के लिये उसका दूध छुड़ाना आवश्यक है।

६ महीने तक बच्चा दूध के अलावा और किसी चीज़ को समझता ही नहीं है। इस समय के बाद में उसे दूसरी चीज़ें खिलानी चाहिए। ६ महीने तक फिर दूध सरलता से छूट जायगा।

यदि बच्चा रोगी हो या ऋतु बहुत गरम हो, तो ऐसा परिवर्तन धीरे-धीरे करना चाहिए। सबसे पहले बच्चे को चम्मच द्वारा पानी पिलाना चाहिए, इस अभ्यास के पट जाने पर और चीज़ भी बच्चा इसी प्रकार खाने लगेगा। जब बच्चा चम्मच द्वारा पीना भीख जाय, तो फिर बच्चों की तुलई काम में लानी चाहिए। वह उसमें से अपने आप उँडेलकर पीने लगेगा।

कभी-कभी बच्चा अपने थ्रैगूठे को मुँह में डालकर चूसा करता है। माताओं को चाहिए कि ज्यों ही बच्चा ऐसा करे, त्यों ही उसे रोक दें। नहीं तो बच्चे की गदी आदत पड़ जाती और वह गदा रहने लगता है।

बच्चे को मा का दूध छुड़ाकर गाय का दूध पिलाना चाहिए। इस दूध में और माता के दूध में थोड़ा ही अंतर होता है, इसलिए ऐसा करना चाहिये कि दो चम्मच गाय का दूध और एक चम्मच गरम पानी मिलाकर दिया जाय। माता के दूध को एकदम नहीं छुड़ाना चाहिए। मान लो, यदि बच्चा दिन में ५ बार मा का दूध पीता है, तो उसे चार बार मा का और एक बार गाय का दूध दो। इस प्रकार रोज़ एक मात्रा मा के दूध की घटाते और गाय के दूध की बढ़ाते जायें। इस प्रकार करने-करते बच्चा २½ छटाक तक ऊपरी दूध पीने लगता है। पर इतना ध्यान रखो कि दूध ठीक समय पर दिया जाय। ऊपरी दूध पिलाने समय मा का दूध इन-इन समयों में देना चाहिए—

प्रातः

सायं

६ बजे

६ बजे

१० बजे

१० बजे

बीच के समय में जैसे १० या ४ बजे ऊपरी दूध देना शुरू करना चाहिए।

बच्चे का एक दाँत जब अच्छी तरह निकल आवे, तो ग्रन्थ की जरा-सी कुञ्ज चीज़ देनी चाहिए। पर इतना ध्यान रखना चाहिए कि इस समय में स्वादिष्ट वस्तु कुछ भी न दी जाय, नहीं तो बच्चा चटोरा बन्न जाता है। जब वह बाहरी दूध अच्छी तरह पीने लगे, तो उससे दूरा

मिला देना चाहिए। तीन चम्मच दूध में चौथाई चम्मच भूरा मिलाना चाहिए। फिर धीरे-धीरे देनी में मलाई भी मिलाकर देनी चाहिए। जब यह सब पचने लगे, तो दूध में पिलाते समय माता मक्खन थोड़ी-थोड़ी मात्रा में मिला देना चाहिए।

बच्चे को खाने पाने के समय संतरे का रस गरम पानी में मिलाकर देना चाहिए। ७ महीने की उम्र में बच्चा बाहरी दूध बहुत कम मात्रा में पीना शुरू करता है। इसलिये बच्चे से जल्दी नई खाने की चीजें चाहिए।

यदि रस्सों, दूध केवल भोजन-मात्र है। इसे भूख में ही देना चाहिए, प्यास में नहीं।

एक बात ध्यान में रखने की और है कि इन दिनों में बच्चे को दूध-रोटी, कड़ी, चावल या और कोई सुलायन चीज नहीं देनी चाहिए। क्योंकि ये चीजें वह पचा नहीं सकता। दो वर्ष की उम्र के बाद बच्चा इन चीजों को हजम कर सकता है।

समस्त चीजें बच्चे के लिये अच्छी होती हैं। ऐसी चीज को वह चावता है। अधिक देर चवाने के कारण भूँट से लार निकल-निकलकर उसमें मिलती रहती है। जितनी अधिक लार मिलेगी, उतना पाचक वह भोजन वनेगा। इसलिये वह खाना जल्दी हजम होकर शरीर में खूब बनता है। दूसरी बात इसमें यह होती है कि बच्चे को खाने की आदत पड़ जाती है। इसके अलावा यह भी बात है कि जबड़ा ठीक-ठीक बढ़ता रहता है। दाँत मजबूत बनते जाते हैं, और गला भी साफ़ रहता है।

१०वें महीने में बिलकुल दूध छुड़ाने का यत्न करना चाहिए। प्रातः काल ६ बजे का दूध देना बंद कर दो और उसकी जगह संतरे का रस पानी में मिलाकर और थोड़ा-सा मीठा डाल कर दो। फिर ८ बजे माता का दूध पिलाओ। दोपहर को बाहरी दूध, मलाई और मक्खन समेत देना चाहिए। इसी प्रकार करते चले जाने से १० महीने बाद माता का दूध बिलकुल छुट जायगा। और बच्चा ३ छटाक तक ऊपरी मीठा दूध पीने लगेगा।

एक वर्ष की उम्र के बाद आप देखेंगे कि आपका बच्चा किस प्रकार कमल के फूल-जैसा खिल गया है। साथ-ही-साथ उसकी माता को भी दूध पिलाने की चिंता मिट गई है।

इस उम्र के बाद बच्चे को भोजन ३ १/२ या ४ घंटे के बाद देना चाहिए। इसमें पाचन-शक्ति ठीक बनी रहेगी और बच्चे का खाना बिगड़ेगा भी नहीं।

बच्चे को तीन अभिप्राय से खाना दिया जाता है। (१) बढ़ना, (२) शक्ति और (३) गर्मी। गर्मी तो अधिक भोजन से ही आती है। यह बात स्वाभाविक है कि गर्मी के दिनों में बच्चे को कम खाना दिया जाय। बच्चा जब बड़ा हो जाय, खेलने-कूदने लगे, तो वह अपने आप ही भोजन माँगेगा। कोई-कोई बच्चे ऐसे होते हैं, जो खूब खाते हैं, पर उनका वजन एक ही रहता है। न घटता है, न बढ़ता है। पर इसे कोई रोग न समझ लेना चाहिए। बात ऐसी होती है कि बच्चा जब खेल-कूद मीगता है, तो पहली शक्ति खर्च करके नई शक्ति लेता है और यह हिस्सा कई दिन तक चलना रहता है। जब बच्चे की शक्ति अधिक बढ़ने लगती है, तो उसका वजन भी बढ़ता है।

प्रकरण १५

निष्क्रमण दाँतोद्भव

आश्वलायन गृह्य सूत्र में लिखा है—“चतुर्थे मासि निष्क्रमणिक। सूर्य मुदीक्षयाति तच्चक्षुरिति ।”
पागस्कर गृह्य सूत्र में भी ऐसा ही वर्णन है—“जननाद्यस्तृतीयो ज्योत्स्नस्तस्य तृतीयायाम् ।”
इत्यादि । निष्क्रमण-संस्कार का अभिप्राय समीर-सेवन से है ।

यह दाँत बालक को बड़ा ही कष्ट देते हैं । अंत में दाँतो से जितना सुख मिलता है, प्रारंभ में उतना ही कष्ट हो लेता है । दाँतों से मानो बच्चे का पुनर्जन्म हो लेता है ।

यदि दाँतों में अधिक पीड़ा हो, तो उनमें बारीक पिसा सेंधा नमक धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए । यदि इसमें लाभ न दीखे, तो मसूड़े तुरंत चतुर डॉक्टर से चिरवा देना चाहिए । अथवा कोई हल्का विरेचन दे । इन दिनों में बालक को खीझने-फुँकलाने न दे । इसी से बालक की इच्छा के विरुद्ध कोई बात न करे । बालक के मन के तनिक भी विरुद्ध बात होने से बालक बहुत मचलता है, और फिर उसे मठा के लिये मचलने की वान पड़ जाती है ।

इन दिनों ज्वर-लार-खाँसी, दस्त आदि को अश्लील आदि देकर कभी न रोके । इससे बड़ी हानि होती है । इन दिनों में बच्चे को हरे-पीले और फटे दस्त होने लगते हैं । ऐसी अवस्था में पथ्य आदि बदल देना चाहिये । असल निर्दोष मल की परीक्षा यह है कि वह हल्दी या पकी नारंगी के रंग-जैसा और चावल के गाढ़े-मॉड जैसा जमा होना है ।

मसूड़े लाल हो गे हों, प्यास भी हो, तो एक टुकड़ा मुलहठी छीलकर और भिगोकर उसके हाथ में दे देनी चाहिए । वह उम्रको चबावेगा और चूसेगा । इससे बहुत लाभ होगा ।

एक विलयत ताँबे का तार और इतना ही जस्त का तार लेकर दोनों को परस्पर रस्ती की तरह बल दे लो और मोड़कर गूँज (छल्ला) जैसा बनाकर बढिया काली मग्नमल में मढ़कर तावीज़ बना गले में डाल दो, तो इसमें विजली का प्रभाव उत्पन्न होगा, और दाँत बिना तकलीफ जल्दी निकलेंगे ।

दाँत निकल आने पर सूखी वस्तु (जैसे रोटी) अधिक देवे, जिसमें उसे चवाना अधिक पड़े । खूब चबाकर खाने से अन्न जल्दी पचता है, और पेट को मिहनत नहीं पड़ती । अन्न का पचना मुँह में ही शुरू हो जाता है । थूक से मिलकर उसकी सूरत बदल जाती है । जो कहीं अन्न खूब न चबाया गया हो, तो पेट बेचारे को, जो बहुत ही कोमल है, दाँत का काम करना पड़ता है । दाँतों का काम आँतों से कभी नहीं लेना चाहिए, नहीं तो न दाँत रहेंगे न आँत ।

जो भोजन पचता है, वही शरीर के काम आता है। जितना अन्न नहीं पचता, उतना ज़हर का काम करता है। इसमें पचने का नयाल स्वयं और भूख न ल्याता न गिलावे।

सीधा, चिकना-चुपड़ा या समालेदार गाना स्वाद के लालच से मर्ती अधिक खा जाते हैं। बच्चों को इस अवगुण से शुरू में ही बचाना और स्वादा गाना गिलाना चाहिए। कभी ठर लगने और न रोलने से कुपच हो जाता है, इसको सोचकर उम्का प्रयत्न करें।

जब बालक बंठने लगे, तो उसे धीरे-धीरे खड़ा होना गिलावे। किसी गाड़ी आदि के सहारे यह काम किया जाय पर माता को दूर नहीं जाना चाहिए। नहीं तो गिरकर बच्चा चोट खाएगा। उसको स्पेच्चा-पूर्वक गिलने-चूदने और किलोल करने दे, पर गिर पड़ने की सावधानी रखे। इच्चा-पूर्वक किलोल करने से बालक बहुत बढ़ने और मगन रहने है।

सबसे बड़ी बात यह है कि बच्चे को दस्त सदा साफ़ आता रहे। मारे गंगा की जठ पेट का ही विकार है। जन्म से तीन वर्ष की अवस्था तक बच्चे को सप्ताह में दो बार जन्म छुटी देना चाहिए, उसका नुसखा यह है—

(१) मौफ़, हरड दोनो, मोठ, सगाय, अमलतास, अजवायन, अजमोद, इड्डजी, नौसादर, सुहागा, पाँचो नान प्रयेक दो दो रत्ती, गॉड ६ मागे २५ तोला पानी में पकावे और चतुर्थांश रहे तो छानकर पिलावे।

(२) पोंदीना, मौफ़, मरोटफली, अमलतास, पित्तपापडा, ज़ारा सफ़ेद, मनाय, पाँचो नोन चार-चार रत्ती। मोठ, मिश्री, पलायपापडा, नरकचूर, सोहागा दो रत्ती, उन्नाव एक दाना, पूर्ववत् पिलावे।

(३) मौफ़, पुलुवा, पलासपापडा, मरोटफली, काली मिरच, बड़ी हरड, छोटी हरड, गोखरू, वच, मोप के बीज, इन सबको चार-चार रत्ती लेकर और पकावे और पूर्ववत् पिलावे। इन तीनों नुसखों में से किसी एक को पिलाना चाहिये।

छुट्टियों में मुगलानी सबसे उत्तम होती है। उसका नुसखा यह है—

सौफ़, वनफ़गा, मुनक्का, सुलहठी, अमलतास, तुरजवीन एक-एक मागा, बूरा ४ तोले, पानी में डालकर और ले और छान ले फिर बालक को पिला दे। पर जाडे में इसमें अजवायन और गर्मी में गुलकद और डाल दे। यह छुटी बच्चों को बहुत ही गुणकारी है। पाचन का एक और नुसखा लिखते हैं। एक गॉड सोठ, जरा-से पानी में धियो, उसी पर एक हरड आडी-सी धिसो (ये दोनो २ रत्ती से अधिक न हो), उसमें जरा-सा काला नमक धिसकर गुनगुना बच्चे को पिलाओ, अजीर्ण दूर होगा।

अब बच्चों को पुष्ट करने की वायत एकाध नुसखा लिखते हैं। जब तक बालक दूध पीता रहे, उस समय तक इस घी को चटाती रहे—

सफ़ेद सरसो, वच, दुब्दी, चिरचिया (ओगा), गतावर, सालपर्णी, ब्राह्मी, पीपल, हल्दी, कूठ, मेधा नमक, सब एक-एक तोला लेकर चटनी-जैसी पानी में पीस लो। पीछे ढाई पाव घृत

लेकर यह लुगदी ढाल और ३ सेर पानी मिला आग पर पका लो, जब पानी जल जाय, घी छानकर शीशी में रक्खो । मिश्री मिलाकर १ माशा दिन में तीन बार चटाओ ।

जो बालक दूध के साथ अन्न भी खाता हो, उसके लिये यह बनावे—

मुलहठी, बच. पीपल, चीता, त्रिफला, इनका घृत पूर्वविधि से पका कर दे ।

इनके सिवा नीचे के नुसखों को चटाने से भी बालक पुष्ट, मोटा और बुद्धिमान बनता है ।

१—सोने का वर्क एक, कूट १ रत्ती, गहद २ रत्ती, घी १ रत्ती, बच १ रत्ती ।

२—सोने का वर्क आधा, गिलोय १ रत्ती, जंघपुष्पी १ रत्ती, गहद २ रत्ती, घी १ रत्ती ।

कुमारकल्याण घृत और अष्टमंगल घृत भी बल-पुष्टिकागक और श्रेष्ठ, अग्नि-वर्धक है । दन्त-रोग, पेट के कीटों की बीमारी और समस्त बाल-रोगों को नाश करते हैं । जिनका प्रयोग यह है—कुमार कल्याण घृत १ सेर भटकटेया (बड़ी कटेहली) को ८ सेर पानी में काढ़ा करे, जब १ सेर पानी रहे, तो छानकर रक्खे, उसमें १ सेर गौ का दूध और १ पाव गौ का घृत मिलावे । धीमी-धीमी आग से पकावे, जब घृत रह जाय, तो छानकर दूध या मिश्री मिलाकर ६ माशा मात्रा से बच्चे को खिलावे ।

अष्टमंगल घृत

दूध, बच, ब्राह्मी, सफेद मर्गों, गालपर्णी, सेंधा नमक, पीपल छोटो, सबको बराबर लेकर पानी में लुगदी करे और चौगुने घृत में ढालकर तथा घृत में चौगुना जल मिलाकर पूर्ववत् पकावे । इसमें बच्चे की वाणी मीठी, मरस और तेज़ हो जाती है । तथा स्मृति, बुद्धि, तीक्ष्ण हो जाती है ।

प्रकरण १६

बच्चों के रोग

ऊपर हमने इतनी बातें गनाई है, इनको माताएँ ध्यान-पूर्वक काम में लावें, तो हम दृढ़ता-पूर्वक कहते हैं कि उन्हें हमारे इस अध्याय को पढ़ने की नौबत ही नहीं आवेगी। उनके बच्चे बीमार ही नहीं होंगे। क्योंकि बीमारी विकार है। और विकार अवश्यभावी नहीं होता तथा स्थूलतः हम समय-कुसमय के लिये बाल-चिकित्सा की भी बातें लिखे देते हैं।

बच्चे की चिकित्सा बड़ी कठिन है। बड़े आदमी तो अपने सुख-दुख की बात कह भी देते हैं, जिससे बहुत कुछ उनके रोग का प्रतिकार हो सकता है, किन्तु बच्चे न बोल सकते हैं, न समझ सकते हैं। मूर्खी माताएँ बच्चे के रोने को भूख का कारण समझती हैं। चाहे वह अजीर्ण के शूल से ही बिलबिला रहा हो, तब भी उसको चुप करने को दूध ही पिलाने लगती हैं। वह दूध उसे विष होकर लगता है, देश में लाखों अभागे बच्चे इसी विष रूपी दूध को पीकर प्राण खो देते हैं। उन्हें जान लेना चाहिए कि भोजन युक्ति से ही उपकारी होता है। चरक में लिखा है—

अन्न प्राणिना प्राण तदयुक्तं हिनस्त्यसूत्रं ;

विष प्राणहरं तच्च युक्तियुक्तं रसायनम् ।

यद्यपि अन्न प्राणियों का प्राण है, उसके बिना किसी का जीवन कठिन है। किन्तु बिना नियम सेवन करने से वही मार डालता है। संसार में जितने प्राणी रोगी होते हैं, उनमें अधिकांश इसी से होते हैं। और विष तुरन्त प्राणों को नाश कर देता है, किन्तु वही युक्ति से सेवन किया हुआ बुढ़ापे और मृत्यु को दूर कर देता है। सो उचित तो यह है कि बच्चे क्या बूढ़े सबको भोजन के नियमों पर ध्यान देना चाहिए। नहीं देने पर हानि होती है।

बच्चों के रोग जानने का उपाय

बालक रोता हो और उसके मुख में भाग आवे, तो समझ लेना चाहिए कि उसके कपड़ों में कोई जूँ है जो बच्चे को काटती है। उसको ढूँढकर निकाल देना चाहिए। बालक तत्काल चुप हो जायगा।

यदि बालक बार-बार अपने पैरो को पेट की ओर समेटे, और पेट को दवाने या छूने न दे, बराबर रोता ही रहे, तो जानना चाहिए कि पेट में दर्द है। इसकी चिकित्सा इस प्रकार करनी चाहिए—(१) आग पर हाथ को गरम कर-करके बालक के पेट को सेंके, पर इस बात का ध्यान रखे कि बच्चे की खालजल न जाय। (२) रोगान गुल को गरम करके पेट पर मल

दे। (३) नमक को खूब बारीक पीसकर और गरम करके पेट पर मल दे। (४) इलायची के दो बीज, सोंफ़ के दो दाने मा के दूध में पीसकर पिला दे।

बालक सोकर उठे और जीभ निकाले, डधर-डधर सिर हिलावे, तो जानना चाहिए कि बालक भूखा है, उसे तुरत दूध पिलाना चाहिए।

एक करवट ढेर तक सोने में, कोई वस्तु चुभने से या चींटी अथवा मच्छर के काटने से भी बालक रोता है, सो इस बात को भी प्रथम अच्छो तरह देख लेना चाहिए।

जो बालक बराबर पें-पें किए चला जावे, चुप न हो, रोवे, तो समझना चाहिए कि कहीं दर्द है, या कोई दुग्ध है। दर्द कहाँ है, यह इस तरह पहचाने कि जहाँ दर्द होता है, उम्मी अंग को बालक बार-बार छूता है। और दूसरे के छूने पर रोता है।

जब बालक के गिर में दर्द होता है, तो वह अपनी आँखें मूँद लेता है।

गुदा में दर्द होता है, तो बालक को प्यास अधिक लगती और मूर्च्छा होती है। कोष्ठ में दर्द होता है तो पेट अफ़र जाता है, साँस अधिक चलती है।

मल में दुर्गंध बढ़ जावे और उसका रंग बदल जावे, तो समझना चाहिए कि उसके पेट में कोई रोग है। यह रोग कृज़ का हो सकता है। इसका उपाय यह है कि रेवन चीनी का छिलका कूटकर ७ रत्ती प्रमाण माता के दूध में या जल में देना चाहिए, इससे उसका रंग भी बदल जावेगा और रोग भी जाता रहेगा।

दस्त का रंग सफ़ेद हो, तो यह चिकित्सा करे—छोटी इलायची, पोदीना, पीपल, काली मिरच, काला नमक सब वस्तु बराबर ले कूट-झान लेना चाहिए। प्रतिदिन दोनो समय तीन-चार रत्ती देना चाहिए।

यदि बालक को साधारण से अधिक दस्त बार-बार और ज़रा-जरा-सा आवे, खुलकर न आवे, तो गरम जल में थोड़ा पुरंडी का तैल मिलाकर पिला देना चाहिए।

यदि उसमें पेचिश की गिकायत मालूम हो, तो सोंफ़ पानी में पीस छानकर थोड़ा गरम पिला देना चाहिए।

जब बालक के पेट में कीड़े पड़ जाते हैं, तो वह बार-बार मूर्च्छा को हाथ लगाता है और मलता है, सोती बार गुदा और नाक को खुजाता है, दाँत किसकिसाता है। ऐसी अवस्था में प्रथम पुरंड-तैल गरम पानी में पिलावे। यदि आराम न हो, तो यह काथ दे—

मोथा, चुहाकानी, त्रिफला, देवदारु, और सैजन के बीज काढा करके उसमें पीपल का चूर्ण और वायबिडग का चूर्ण एक-एक रत्ती मिलाकर पिलावे। ये सब औषध १-१ माशे तथा पानी सबसे अठगुना लेना चाहिए।

जब बालक रात को सोकर उठे और मूत्र करे, तो उसके मूत्र का रंग देखना चाहिए, यदि सफ़ेद हो और जम जाय, तो अजीर्ण समझना। लाल देखो, तो ज्वर समझना चाहिए। ऐसी दशा में ८ माशे पानी में एक रत्ती कलमी शोरा पीसकर पिला देना चाहिए। या सोंफ़ का

अर्क एक तोला, भुनी किडनी एक रत्ती, सतगिलोय एक रत्ती मिलाकर पिलावे। गोमुरु के काढ़े में आधा ग्नी मिलाजीत दे।

दूड़ी का पक जाना

१—नाल रखने में पक गई हो, तो मगहम कपड़े पर लगावे। उसकी विधि यह है—

(क) मोस एक तोला, अलसी का नेल २½ तोला, जंगार एक माशा, पीसकर मिला दे और आग पर हल जर ले।

(ख) कपड़े को सरसों के तेल या गोले के तेल में भिगाकर लगा दे।

(ग) जो सूजन हो, तो यह काम करे—पीलो मिट्टी का एक डेला लेकर आग में लाल करे, फिर उस पर दूध डालकर दूटी को बकाग दे। नाल पक जाने के लिये प्रसव के प्रकरण में जो द्रव्योक्त लिखे हैं, वे भी काम में लाए जा सकते हैं।

खाल लग जाना

२—बालक की खाल, कौख, कोहनी, घोट्ट, गन वा जॉध में में चिपकी रहती है। यहाँ मेल जम जाने से गल जाती है, इसलिये उचित है कि कड़वा तेल नित्य लगा दिया करे।

दूध डालना

३—(क) थोड़ा पान खाने का चूना जरा-से पानी में घोलकर रख दे, जब वह नीचे बैठ जाय और पानी निथर आवे, तो उस पानी को दिन में कई बार पिलावे।

(ख) सेंधा नोन, आम की गुठली, धान की खील बारीक पीसकर गहद में चड़ावे।

दूध न पीना

४—पहले इसका कारण निश्चय कर ले। मदाग्नि, अरुचि या दर्द के कारण भी बच्चा दूध नहीं पीता। उसी के अनुसार चिकित्सा करे।

हँसली जाना

५—यह हँसली एक हड्डी है, जो हँसली की भौंति दोनों कंधों से लगी हुई होती है, और गर्दन के आगे को होती है। बच्चे की गर्दन में हाथ न लगाने से या झटका लग जाने से यह उतर जाती है। इसी के बोझ (Ballenge) को सम करने के लिये बच्चों को चाँदी की एक हँसली पहनी जाती है, जो बीच में मोटी तथा किनारी पर पतली होती है।

(क) किमी चतुर दाईं से सुतवा दे।

(ग) गुंजा की माला पहनावे।

काग गिर जाना

६—यह गर्मी में होता है, बालक दूध पीना छोड़ देता है या पीकर तुरंत डाल देता है, रोता बहुत है, पर रोया नहीं जाता।

(क) चूल्हे की राख और काली मिरच पीसकर उँगली पर लगाकर उँगली में केवल तुराई से ऊपर को उठा दे।

(१) गर्म वस्तु खाने को न दे । न उसकी दूध पिलानेवाली को खाने को दे । मुलतानी मिट्टी को सिंगके में पीसकर तालुए पर लगा दे या माजूफल को पीसकर उँगली में लगाकर काग को उठा दे ।

आँख दुखना

७—पहले-पहले तीन दिन तक कुछ उपाय न करे, नहीं तो उसका बेग भीतर ही रुक कर कष्ट देगा ।

(१) छोटे बच्चे की आँख दुखे, तो मग्गों का तेल कान में डाल दे और तालुए पर भी मल दे ।

(२) ५ रत्ती फिटकरी बारीक पीस १ तोला गुलाब-जल में धोल दे, उसकी दिन-भर में कई बूँद टपकावे ।

(३) धींगुवार का गूदा, हल्दी, रसौत सब मिलाकर पैर के तलुओं में बाँध दे ।

(४) अमचूर को लोहे पर घिसकर आँख के चारों ओर लेप कर दे ।

(५) रसौत, फिटकरी बराबर और आधा भाग अफीम लेकर पाना में पीस गुनगुनी कर आँखों के ऊपर-नीचे पलकों पर लेप कर दे, पर आँख के भीतर न जाने दे ।

खाँसी

८—यह बहुत ही बुरा रोग है, यह कई प्रकार से होता है ।

धौम—जो कभी-कभी सूखी, पर जोर से उठे, उसका उपाय यह है—

(१) पौकरमूल, अतीस, पीपल, काकडासींगी सब बराबर सबको पीसकर शहद में चटावे ।

(२) बंगलोचन पीस शहद में चटावे ।

तर खाँसी

जिसमें कफ निकलता है और छाती या कौडी में दर्द होता है, उसका उपाय यह है—

(१) आक की मुँह बढ़ बाँड़ी गिनकर उतनी ही काली मिरच ले, पाँचो नमक दोनों के बराबर डाल एक कुल्हिया में रखकर कपरोटीकर आग में फूँक ले, इस राख को खाँसीवाले बालक को थोड़ी-थोड़ी चटावे ।

(२) अनार की छाल, अजवायन, काली मिरच, प्रत्येक ३ माणा पान ८ अदद, पीसकर गोली बनाओ । खाँसी पर रामबाण है ।

काली या कूकर खाँसी

यह बड़ा कष्ट देती है । बालक खाँसते-खाँसते वमन कर देता है । दूसरे बच्चे की छूत से भी हो जाती है । उपाय यह है—

(१) गोल मिरच का चूर्ण १ तो०, पीपल का चूर्ण ६ मा०, अनारदाने का चूर्ण ८ तो०, पुराना गुड १६ तो० और जवाखार १ तो० सब एकत्र कर ममलकर एकत्र कर सेवन करे । इसमें अति दुस्साध्य कास जिसमें पीव और रुधिर भी आता हो, आराम हो जाता है ।

सब खाँसी पर एक और उत्तम प्रयोग है—

तौग १ छ०, बहेडा १ छ०, मिरच म्याह १ त्र०, कथा सबके बराबर घोटकर कीकर की छाल के काढ़े में चना-जैसी गोली बनाना। मुँह में डाले रखने से सब खाँसी पर गुण करती है।

धुप के कारण जो बॉम हो गई हो, तो तालु सुग्मुराने से आराम होगा।

गले में गरद-गुवार चले जाने से जो खाँसी हो, तो छाती पर तिल का तेल मलने से या गला सहलाने से आराम होगा।

खुरकी से गले में फाँस पड़ गई हो, तो विहीदाने के लुआव में मिश्री मिलाकर पिलावे या शर्यते-शहद चटावे।

खाँसी, ज्वर और अतिसार साथ-साथ हो, तो यह उपाय करे—

काकडासींगी, पीपल, अतीस, मोथा पीसकर चटावे।

केवल खाँसी और ज्वर हो, तो सुहागा अघमुना सम भाग, काली मिर्च पीसकर धीगुवार के रस में चने बराबर गोली बनावे।

(२) बादाम की मींगी पानी में घिसकर पिलावे।

पेट चलना

यदि दौँतो के कारण हो, तो कुछ उपाय न करे। नहीं तो यह दवा दे—

(१) बेलगिरी, कथा, धाय के फूल, बड़ी पीपल, लोध इनको पीसकर शहद में चटावे।

(२) सोठ, अतीस, नागरमोथा, नेत्रवाला, इद्रजौ इनका काढ़ा पिलावे।

यदि अतिसार के साथ ज्वर भी हो, तो नागरमोथा, अतीस, काकडासींगी, पीपल इनका चूर्ण शहद में चटावे। इसके साथ यदि प्यास भी हो, तो मोथा, मोठ, अतीस, इद्रजौ, खस, इनका काढ़ा दे।

आँत्र—(१) वायविडंग, अलमोद, पीपल महीन पीसकर ठंडे पानी से दे।

(२) मोठ, अतीस, भुनी हींग, मोथा, कुंडे की छाल, चीता इनका चूर्ण गरम पानी के साथ दे।

रक्तातीसार—अर्थात् जब दस्त के साथ रक्त भी आवे, तो यह उपाय करे—(१) पापाण-भेद, सोठ पानी में घिसकर पिलावे।

(२) सफेद जीरा, कुंडे की छाल जल में पीसकर मिश्री मिलाकर दे।

(३) मोचरस, मजीठ, वाय के फूल, कमल के फूल इनको पीसकर मीठी चावलों के मॉड में दे।

(४) आधी भुनी आधी कच्ची सौंफ में खॉड मिलाकर फकी दे।

(५) सोठ, यदरक या बेलगिरी का मुग्वा खिलावे। अंत में आराम न हो, तो यह दवा दे—

(६) कुंडे की छाल, अतीस, बेलगिरी, नेत्रवाला, मोथा प्रत्येक ३-३ माशा काढ़ा करके पीवे ।

अफरा हो तो (१) सेंधा नमक, सोढा, इलायची बडी, भुनी हॉग और भाँग महीन पीसकर गरम पानी के संग पिलावे ।

(२) हॉग को भूनकर और पानी में पोसकर टूँडी के चारो ओर लेप कर दे ।

कान बहना

(१) बालक की मा के दूध की धार उसके कान में डाले ।

(२) लोथ पठानी चागीक पीसकर कान में डाल दे ।

(३) मोटे सीप या कौटी की राख करके कान में डाल दे ।

(४) सुदर्शन के पत्ते का रस गुनगुना करके कान में डाल दे ।

(५) लौंग १ नोला, केशर ३ माशा, तेल चमेली १ छ०, आग पर चढ़ावे, जब धुआँ उठने लगे, उतारकर जीगी में धरे । कान के सब रोग इससे दूर हो जाते हैं ।

फुटकर रोग

गला था जाना—गहत्तू का शर्वत चढ़ा दे, यह जितनी देर चढ़ाया जायगा, उतना ही लाभ करेगा, पर थोड़ा-थोड़ा चढ़ाया जावे ।

कोहे था जाना—उमको कहते हैं, जिसमें आँख की बाहरी कोर लाल पड़ जाती और दोनों आँखों की संधि कट जाती है । पीड़ा होवे, खुजली चले, घाव बढ़ता ही जावे । इसका उपाय यह है कि (१) कपडे की पोटली-मी बनाकर हाथ पर रगड़े अथवा मुँह की फूँक से गरम करके आँखों के उस भाग को सेंक दे ।

(२) काजल में सफेदा रगड़कर और उँगलियों में भरकर दिप की लौ पर उँगलियों को तनिक सेंके और गर्म-गर्म ही आँखों में आँज दे । ऐसा दो-तीन बार करने से आराम हो जायगा ।

रोहे था जाना—रोहे था जाने में यदि आँखें बहुत सूज गई हो और तकलीफ हो, तो चाकसू (यह बीज पमारियों के यहाँ मिलते हैं) लेकर उवाल ले, उनके छिलके छील डाले, भीतर की मींगी निकालकर उसे पानी में घिसकर दो-तीन बार आँज दे । इसमें फुसियाँ फूटकर जोड़ निकल आवेगा, और आराम हाँगा ।

तालुवा पक जाना या बैठ जाना—मुलतानी मिट्टी कई बार घिसकर दिन में कई बार तालुओ पर रखे ।

थलाई या मरोरी—यह छोटी-छोटी लाल फुंसियाँ वर्षा-ऋतु में हो जाती हैं । उपाय यह है कि मुलतानी मिट्टी घिसकर लगावे ।

डुकाम—इस रोग में बच्चा पल-पल में पानी माँगता है । उपाय यह है—

(१) छुहारे की गुठली घिसकर पिलावे या चने की दाल पानी में पीसकर खिलावे ।

(२) जहरमोहग खलाई को पानी में पीसकर पिला दे ।

ज्वर

इन रोग में किसी वैद्य की ही सम्मति लेना चाहिए। साधारण चिकित्सा यह है—

(१) कोष्ठ-वृत्त हो तो परंठ के तेल में दस्त करावे। या आला दाना १ माशा, सोंठ ३ रत्ती का चूर्ण का दोनो को गर्म पानी से फंकी करा दे। जब तक ज्वर रहे, दवा नहीं देना चाहिए, ज्वर हल्का होने पर दवा देना चाहिए।

(२) करज की मीठी १ तोला, जाली मिरच ३ माशे पीसकर तुलसी के पत्ते के रस में घोटकर उर्द बराबर गोली बनावे। सब प्रकार के ज्वर पर जादू का काम करती हैं—किसी विकार का डर नहीं।

(३) नीम की हरी-हरी सिक लेंबर छिलका छील दे। २५ सीक और ७ काली मिरच ढालकर पानी में पीस ले। तीन दिन दोनो समय पीने से ज्वर अवश्य जाता रहता है, यह मात्रा बड़े पुरुष की है, बच्चे को बुद्धि के अनुसार बहुत कम कर दे।

मुँह थाना—(१) शीतलचीनी १ तोला, गोरा २ माशा पीसकर मुँह में धुस्की देकर नीचे मुख करे और पानी टपकावे।

(२) शीतलचीनी, पपरिया कत्था पीसकर गहद में चटावे।

(३) कैले की ओस चटावे।

(४) मक्के के छाले हो और मुँह लाल हो गया हो, तो पहले घुट्टी दें। फिर वणलोचन, पपरिया कत्था, छोटी इलायची के बीज धुस्क दे।

(५) गहद में भुना सुहागा पीसकर धुस्क दे।

अध्याय छठा

स्नान-पद्धति

प्रकरण १

स्नान का स्वास्थ्य पर प्रभाव

स्नान के लाभों पर विचार करने में पहले यह बात समझ लेनी बहुत ज़रूरी है कि स्नान का सबसे ज्यादा प्रभाव चमड़ी पर और चमड़ी से संबंध रखनेवाले पट्टों पर ही पड़ता है। चमड़ी के विषय में हम मोटी-पतली बातें पीछे बता चुके हैं, यहाँ कुछ खास बातें और लिखते हैं।

अगर अंगूठे की खाल को खुरदरी से देखा जाय, तो लकीरें ऐसी उभरी मालूम होगी, जैसी कि हल में जुते हुए खेत की होती है। ध्यान में देखने से यह भी मालूम होगा कि उसकी ऊँची सतह पर कहीं-कहीं गड्ढे हैं, इन्हीं को रोम-कूप कहते हैं। ये छेद ही पसीने की नालियों के मुँह हैं, और इन्हीं के जरिए में पसीना रिसता रहता है। ये रोम-कूप बिल्कुल बारीक होते हैं। हम बता चुके हैं कि ऐसा अनुमान किया गया है कि एक वर्ग-इंच में लगभग २८०० रोम-कूप हैं। सारे शरीर में ये छेद लगभग २१ करोड़ हैं। ऊँची सतह छोटी-छोटी पहाड़ियों की तरह दिख पड़ती है। इन्हीं में स्पर्श-द्रव्य है, इनकी गिनती भी रोम-कूपों के समान ही समझनी चाहिए। इनके भीतर या तो खून की नालियों की पोटलियों या रगों के सिरे होते हैं। ये सिरे ३ प्रकार के हैं, जिन्हें सरलता में पहचाना जा सकता है। शरीर की बिल्कुल भीतरी तह में उपर्युक्त रोम-छिद्र और ये स्पर्श-शक्ति के केंद्र अवस्थित हैं।

ऊपर की खाल के नीचे की खाल में पसीने की नालियाँ होती हैं। इनकी शकल बिल्कुल महीन नालियों के गुच्छों के समान हैं, जिनका एक सिरा खाल में से होता हुआ रोम-कूप तक आता है। ये नालियाँ यदि खोली जायँ, तो लगभग ३-४ इंच होगी। तमाम शरीर की नालियों को यदि एक लाइन में रक्खा जाय, तो उनकी लंबाई २८ मील होगी। यह ऊपर की तह में से चक्कर देती हुई भीतर की रक्त-वाहिका को आसानी से बाहर ले आती है। चक्करदार होने में रक्त-वाहिका भीतर नहीं लौट सकती। हर एक पसीने की नाली के समूह के ऊपर खून की नसें होती हैं और उनके चारों तरफ पट्टों की एक तह होती है, जो मिडकुने पर इन पर दबाव डालती है। इसमें पसीने की नालियों का मवाद—मसने की तरफ बाहर निकाल देती है।

बालों की जड़ भी पसीने की नालियों के गुच्छों की तरह अंदरूनी तह में है। यह ज्ञान के समान होते हैं, जिनकी तह में यह बाल उगते हैं। इनकी जड़ों के साथ-साथ नालियाँ होती हैं और यही नालियाँ स्वाभाविक रीति से हमारे बालों की चिकनाहट को ग्रहण करती हैं। ये नालियाँ अंगूठों के गुच्छों के मानिए होती हैं। बालों की जड़ों में भी कुछ छोटे-छोटे पट्टे होते हैं, जिनके गिड़गिड़ने से बाल खड़े हो जाते हैं। खाल के किसी-किसी हिस्से में ऐसी नालियों के समूह होते हैं, जो कि ख़ास किस्म की दुर्गंध निकालते हैं। ये बगल और उंगलियों के बीच में बहुत होते हैं। खाल और उसके ठीक नीचे ऐसी नालियाँ होती हैं, जिनका काम जिम्मे के रंग-पुट्टों में से मल निकालने का है। ये नालियाँ सब उसी नालियों के समूह की तरफ़ जाती हैं, जो कि जवड़े और गर्दन के निकट दीख पड़ते हैं, ये ही शरीर के तमाम अंग में फैले होते हैं। खाल के किसी-किसी भाग के विशेष अवयव होते हैं। इनमें रंग देनेवाला एक पदार्थ होता है।

मतलब यह कि चमड़ी जो कि प्रकट में सफ़ाचट फिल्ली दीखती है, वास्तव में एक बड़ा पेचीला और पूर्णांग अवयव है। जिसमें बहुत-सी खून की नालियाँ और रंग, जिनके साथ पसीने के रोम-रूपों के छोर और स्पर्शान्द्रिय के छोर आदि लगे हुए हैं।

चमड़ी के लाभ

- १—नीचे की नर्म चमड़ी की रक्षा करना।
- २—शरीर की गर्मी को ढोऊ रखना।
- ३—स्वाभाविक गर्मी को अकस्मात् नष्ट हो जाने से बचाना।
- ४—पसीने को भाफ़ बनाकर बाहर फेंकना, जिससे शरीर बेहद गर्म न हो जाय।
- ५—शरीर में विजातीय और दूषित पदार्थों को निकालना।

हम बता चुके हैं, कि जो पसीना निकलकर चमड़ी पर आ जाता है, और उसके साथ बहुत-से गंदे, विपैले पदार्थ भी आ जाते हैं, उन्हें हम स्नान करके दूर कर सकते हैं। पसीना सदा एक-सा नहीं आता। कभी तो विलकुल नहीं आता और कभी-कभी इतना आता है कि शरीर तर हो जाता है। इसमें सदेह नहीं कि स्वास्थ्य-रक्षा के लिये पसीना निकलना आवश्यक है। और यह हर कोई जानता है कि पसीना रोकने से भयंकर रोग पैदा हो जाते हैं।

छोटे-छोटे जानवरों पर अनुभव करके देखा गया है कि अगर चमड़े को विलकुल साफ़ करके ऐसा रोगन मल दिया जाय कि पसीने के रोम-रूप बंद हो जायें, तो वे शीघ्र मर जाते हैं। पसीने के निकलने को शरीर के द्वारा सॉस लेना भी कहा जाता है। उन दूषित पदार्थों को शरीर में रोक्ने से मृत्यु आती है, जिन्हें रक्त से इस प्रकार निकाल देने का प्रबंध प्रकृति ने किया है। इन हालतों में मालूम हुआ है, कि मृत्यु सर्दी ही लगने से होती है। और यह भी अनुभव किया गया है कि इन जानवरों को किसी ऊन में लपेटकर रखो, तो वे ढेर तक जिंदा रह सकते हैं। कभी-कभी चमड़ी अकस्मात् जलने या चर्म-रोग से खराब हो जाती है।

ऐसे मौके पर देखा गया है कि चाहे अंग बहुत गहग न जला हो, परंतु यदि चमडी ऊपर मे ज्यादा जल गई है, तो वह अवश्य प्राण-नाशक है।

खून की नालियाँ

भिन्न-भिन्न रूप और आकृति की होती हैं। शरीर का लाल या पीला होना इन्हीं नालियों पर निर्भर है। लज्जा के कारण चेहरा लाल हो जाता है, यह सब जानते हैं। इसका मतलब यह है कि तबियत के जोश से न केवल पसीना ही अधिक होता है, किन्तु चमडी और इन रक्त की नालियों पर भी उसका प्रभाव पड़ता है। चमडी और इन नसों का सबध कभी नहीं भूलना चाहिए। ज्वरो में खासकर चेचक-ज्वर में चमडी की ओर से खून की नालियाँ बड़ी हो जाती हैं। राई लेप करने से या चाबुक मारने से भी बड़ी हो जाती हैं, भय के कारण या देर तक ठंडा रहने से ये सिकुड़ जाती हैं। रगों ही सिर्फ खाल पर प्रभाव नहीं डालती हैं, बल्कि खाल भी इन पर बड़ा असर डालती है, चमडी की स्पर्श-द्रिय पर गौर करने से यह बात समझ में आवेगी, पैरो में यदि गुदगुदी की जाय, तो टाँगों जोर से हिलती हैं। इसी तरह बगल या पसलियों के पास गुदगुदी की जाय, तो बड़ी जोर से हँसी निकल पड़ती है। इसका मतलब यह है कि गुदगुदी से उन रगों पर प्रभाव होता है, जो सीधी मस्तिष्क के ज्ञान-तंतुओं से टककर पड़ो की तरफ दौड़ती हैं, इसी से टाँग का हिलना और हँसी उत्पन्न होती है।

यदि शरीर को एका-एक ठंडे पानी में डाल दें, तो इसका नतीजा यह होगा कि शरीर में कँपकँपी छुट जायगी या दाँत कटकटाने लगेंगे। और यदि ठंडा पानी माथे या छाती पर डाला जाय, तब गहरी साँस आने लगती है या दम घुटता-सा मालूम होता है।

रगों और चमडी का परस्पर सबध इसमें बहुत कुछ समझ में आ जायगा। यह प्रभाव न केवल सर्दी से ही होता है, परंतु कभी-कभी चिंता, भय, क्रोध आदि में भी ऐसा ही होता है। इन सबका मतलब यह है कि चमडी आदमी के शरीर की रक्षा करने, मवाद निकालने और रगों के अवयव होने का काम करती है।

चमडी में यह बहुत बड़ी विशेषता है कि इसमें सुखाने की बहुत बड़ी शक्ति है। सुखाने का मतलब है—वाहरी वस्तुओं को जड़ करके शरीर के भीतर पहुँचाना।

यह मालूम नहीं हुआ है कि खाल यदि कहीं से फट जाय, तो यह शक्ति और भी बढ़ जाती है या नहीं। पारे का मरहम या बेलाडोना यदि ज़रा भी मला जाय, तो शरीर में घुस जाता है। पीछे कहा गया है कि पसीने की नालियाँ चक्कर खाती हुई खाल में से गुजरती हैं, उनके मुँह ऊपर खाल में खुले हुए हैं, यही कारण है कि जो चीज़ चमडी पर मालिश की जाती है, एकदम सोखता हो जाती है।

इसमें कोई सदेह नहीं कि कर्बन-द्विग्रोहित और ओपजन गैस खाल में से शरीर में घुसते हैं, पर यह निश्चय नहीं कि पानी भी घुसता है या नहीं। इसका तजुर्बा इस तरह किया

गया है कि बदन को पहले बड़ी देर तक पानी में रख कर तोला गया मगर बज़न नहीं बढ़ा। मल्लाह लोग जो जहाज़ में समुद्र में गिर पड़ते हैं अपने बदन या कपड़े पानी में भिरोकर प्यास कम कर लेते हैं, परंतु ग़ायबगी कारण मरती हैं, कि खाल में बुखारात नहीं बनते क्योंकि खाल ठंडी रहती है।

उचित यही मालूम होता है कि हम अभी यही समझें कि शरीर में पानी या तो घुसता ही नहीं और घुसता भी है तो इतना कम कि जिनका कुछ विचार ही नहीं किया जा सका। समुद्र का पानी यदि शरीर में घुस जाता तो समुद्र-स्नान बेशक हानि कर वस्तु होती।

स्नान से शरीर की उष्णता ठीक होती है, इसके ज़रिए हम अपने शरीर को चाहे जितनी उष्णता अधिक दे सकते हैं। गर्म और ठंडे पानी में नहाने के लाभों को बताने के प्रथम यह आवश्यक है कि शरीर की स्वाभाविक गर्मी और वास्तविकता मालूम करें। शरीर की स्वाभाविक गर्मी यदि थर्मामीटर में देखी जाय तो ९८-९९ फ़ारनहीट है। और यह गर्मी हर हालत में रहनी जरूरी है। सर्द जगह में शरीर इस गर्मी को ठीक-ठीक कायम रख सकता है। गर्म देशों में कुछ कम गर्मी रहती है। यह सब से गंभीर बात है कि शरीर में गर्मी मर्दी को ठीक रखने की ताकत स्वाभाविक है। शरीर में भोजन के पकने से उसी तरह गर्मी उत्पन्न होती है। जैसे कि कोयले जलने से गर्मी पैदा होती है। यह गर्मी भोजन की मात्रा, व्यायाम, और शक्ति पर निर्भर है। रक्त सबसे ज्यादा चुस्त चीज़ है इसके कारण तमाम शरीर में एक-सी हरात बनी रहती है। रक्त की गर्मी शरीर के अवयवों में, हृदय में, मस्तिष्क में उत्तम अमर रखती है, कभी-कभी शरीर की गर्मी बेशक कम या ज्यादा हो जाती है। जिसका कारण ठीक-ठीक मालूम नहीं होता। शरीर की गर्मी जिस पर कि जीवन निर्भर है, यदि ७६ फ़ारनहीट हो जाय या १०६ फ़ा०ही० हो जाय तो तत्काल मृत्यु हो जाती है।

ठंडे पानी से नहाने का फ़ौरन असर यह होता है कि शरीर बहुत ठंडा हो जाता है। इसी के साथ चमड़ी पीली पड़ जाती है, अर्थात् रक्त उलट कर चकर खाता है। पर थोड़ी सी देर में खून लौटता है और फेफड़ों से ज्यादा कर्वन निकलता है। इस से सास और नब्ज की गति तेज़ हो जाती है। और ठंड के प्रभाव अनुभव करने की अचानक शक्ति उत्पन्न हो जाती है। साथ ही एक हल्की सी उत्तेजना मस्तिष्क में उत्पन्न होती है। स्नान को कुछ देर तक जारी रखा जाय, तो श्वास और नब्ज दोनों बीसे-धीमे चलने लगते हैं। पर ज्यों ही स्नान बंद किया गया, चमड़ी के नीचे की रंगें फैलने लगती हैं। खून में गर्मी और तबियत में आराम मालूम होने लगता है। यह उल्टा असर उस समय शीघ्र दीख पड़ता है, जब कि स्नान बहुत थोड़ी देर किया गया हो। स्नान जितना शीघ्र होगा, उतनी ही रक्त की गर्मी की कमी कम होगी। गर्म पानी के साथ नहाने का यह असर है कि वह शरीर की त्वचा और रक्त की गर्मी तथा नब्ज और साँस की गति को बढ़ाता है। इससे फेफड़ों से कर्वन-द्विधोषित ज्यादा निकलता है। चमड़ी की खूनवाली नसे फैल जाती है। त्वचा पानी की

गर्मी के कारण जान हो जाती है। मष्पिजी गर्म पानी का स्नान ठंडे पानी की अपेक्षा ढेर तक रहना चाहिए, परंतु यदि पानी बहुत गर्म है और स्नान ढेर तक चलता रहेगा, तो कमजोरी होने का भय है। गर्म पानी से नहाने के बाद खाल ज्यादा नाजुक और सर्दी-गर्मी को पकड़नेवाली हो जाती है। और रंग भी फौरन् सर्दी को पकड़ लेती है। इस हालत में भीतर खून में एक भयंकर जमाव उत्पन्न होता है। पर यदि चमड़ी सुगन्धित रक्खी जाय और रोगी को कमरे में रक्खा जाय या बिस्तर पर लिया दिया जाय, तो बहुत ज्यादा पसीना आएगा। ठंडे स्नान से जोड़ कठोर हो जाने है। परंतु गर्म स्नान में कड़े और थके हुए जोड़ नरम हो जाते हैं। तमाम दिन कड़ी मेहनत के बाद यदि गर्म स्नान किया जाय, तो बहुत गुणकारी प्रमाणित होगा।

प्रकरण २

स्नान के प्रकार

साधारण स्नान

गुनगुने पानी के स्नान की तापोष्मा ८५ से ९२ तक होती है। गर्म जल के स्नान की ९२ से ९८ तक और तेज़ गर्म जल के स्नान की ९८ से ११२ तक होती है। ठंडे जल के स्नान की ६० से ७५ तक और बहुत ही गीतल जल के स्नान की ६० से नीचे ही रहती है।

स्नान के लिये साधारणतया ठंडा या गर्म जल काम में लाया जाता है। प्रायः गर्मी में ठंडा और सर्दी में गर्म। रोगी या नाज़ुक-मिज़ाज लोग प्रायः मृदुवर्ग गर्म पानी में स्नान करते हैं। परंतु गाँवों और छोटे कस्बों के रहनेवाले, क्या सर्दी क्या गर्मी, हमेशा ताज़े पानी से कुँएँ पर स्नान करते हैं। कुँएँ पर या नदी अथवा तालाब के किनारे स्नान करना हिंदू लोग एक अतिशय आवश्यक दैनिक कार्य मानते हैं।

नवीन वैज्ञानिकों ने जल की उत्तेजना-शक्ति बढ़ाने के अनेको उपाय सोचे हैं। इन उपायों को दृष्टि में रखकर स्नान करने से स्नान के गुणों का ठीक-ठीक प्रभाव शरीर पर पड़ता है। विद्वानों की राय में वह स्नान अत्युत्तम है, जिससे शरीर पानी में डूबा रहे और शरीर पर पानी तैरता रहे। जहाँ नदी-तालाब नहीं है, वहाँ इस पद्धति के अनुसार स्नान की इच्छावाले टब में पानी भरकर और उसमें बैठकर स्नान कर सकते हैं। टब में बैठकर स्नान करने की रीति बड़ी तेज़ी से देश में प्रचलित हो रही है।

तैरने का स्नान

इसका बिल्कुल विपरीत प्रकार दूसरा यह है कि पानी पर स्नान करनेवाला खूब तैरता रहे। इस प्रकार के नदी या तालाबों में तैरने के रनानों में स्नान के तो गुण हैं ही, साथ ही अत्यंत उत्कृष्ट प्रकार के व्यायाम के भी गुण शरीर पर होते हैं। इसके सिवा और एक गंभीर उत्तम परिणाम शरीर पर होता है, वह यह है कि शरीर की सतह पर पानी की लहरों की निरंतर थपकियाँ पड़ने से शरीर की गर्मी व्यवस्थित होती है, और चमड़ी को बहुत ही उत्तेजन मिलता है।

तैरकर स्नान करना स्नान का सर्वोत्तम प्रकार है। हाथ-पैरों की इससे अच्छी कसरत और हो ही नहीं सकती। तैरना उच्च कोटि का व्यायाम है। क्योंकि डूबने भुजाएँ लगातार ढँगों के साथ काम करती रहती हैं और छाती की नसों और फेफड़ों पर भरपूर जोर पड़ता है। गहरा श्वास आता है। किसी भी अच्छे तैराक को आप देखिए, उसकी छाती को आप खूब चौड़ी पावेंगे।

फव्वारे और नल का स्नान

कुछ लोग सिर पर पानी की मोटी धार ऊपर से डालना पसंद करते हैं। पर अनुभव से देखा गया है कि वह कुछ लाभदायक नहीं है। देर तक यदि ऐसा किया जाय, तो इससे बेहोशी हो जाती और दिमाग सुन्न हो जाता है। यह रीति बहुधा पागलों के मिजाज को ठीक करने के काम में लाई जाती है। अलवत्ता आपका कोई नौकर चोरी करे या धोखा दे, तो आप उसके सिर पर नल की मोटी धार गिराइएगा। आप देखेंगे कि यह उसका कैसा बढ़िया इलाज है, और वह शीघ्र ही घबराकर अपना अपराध कबूल कर लेगा। मार-पीट या धमकी देने की अपेक्षा यह ढढ़ ख़ाम तौर से निर्दोष और त्रामदायक है।

बहुधा वालों के शौकीन देर तक सिर पर ठंडे पानी की धारा डालते रहते हैं, और देर तक सिर को मलते रहते हैं। ऐसे लोगों को तत्काल ही इसका फल मिलता जाता है, और सदी-जुकाम में जकड़ जाते हैं। कुछ लोग फव्वारे के स्नान के शौकीन होते हैं। नल की मोटी धारा को एक जालीदार चीज़ में डालते हैं, जिसमें एक धारा की हजार धाराएँ बन जाती हैं। तंदुरुस्त व्यक्ति के लिये यह स्नान उत्तम है, पर यदि कोई कमजोर आदमी हो, तो उसे होशियारी से यह स्नान करना चाहिए।

सुई-स्नान

स्नान का एक और नया ढंग है। इसे अंगरेजी में 'सुई-स्नान' (Needle Bath) कहते हैं। स्नान करनेवाला एक गोल लंबी खोखली नली में, जिसमें चारों ओर बारीक-बारीक छेद होते हैं, खड़ा कर दिया जाता है। उन छेदों से पानी की अनेक धाराएँ एक साथ शरीर में तेजी से लगती हैं। ये पानी की पतली, सीधी और नुकीली धाराएँ शरीर में काँटे की तरह चुभती हैं। इस स्नान से शरीर में बहुत फुर्ती और बल आता है।

वर्षा-स्नान

वर्षा-स्नान में बहुत ही अधिक उँचाई में शरीर पर पानी की बूँदें पड़ती हैं। इसमें स्नान करना साधारण बात है।

आर्द्रपट-स्नान

भीगे हुए कपड़े से शरीर को लपेट रखना भी स्नान का एक प्रकार है। अर्थात् पानी की तरी शरीर को पहुँचाने का जो काम स्नान करता है, वही इससे होता है। परंतु वास्तव में इस पद्धति में शक्ति और फुर्ती देने की शक्ति बहुत ही कम है। इससे मात्र शरीर को फुर्ती ही पहुँच सकती है। कपड़े का चाहे गर्म पानी से भिगोकर लपेटो, चाहे ठंडे से, दोनों में कुछ ज्यादा फर्क नहीं पड़ता। क्योंकि शरीर की गर्मी और कपड़े की गर्मी बहुत शीघ्र एक-सी हो जाती है। यदि कपड़ा गर्म पानी से तर है, तो शीघ्र ही उसका पानी भाप बनकर उड़ जाता है। अगर किसी आदमी को बहुत ही ठंडक की ज़रूरत है, तो उसे इस पद्धति को इस प्रकार से काम में लाना चाहिए कि रोगी को बिल्कुल नगा कर देना चाहिए। और

एक ग्याद पर, जिस पर एक कबल और एक चादर बिछी हो, लिटा देना चाहिए। कबल और चादर के बीच में एक मोमजासे का टुकड़ा बिठा देना चाहिए, जिससे जल गगरा न हो। चादर पानी से तर हो। ऊपर भी भीगी चादर उठा देनी चाहिए। यदि रोगी को बहुत ही ठंडक दगकार हो, तो ऊपर की चादर इस ढंग से उठानी चाहिए कि रवा सीधी उसके शरीर को लगे। और यदि चमड़ी को कुछ गर्मी या उन्नेजन पहुँचानी हो, तो एक-दो कबल उस पर डाल देने चाहिए।

वाष्प-स्नान

भाफ का स्नान एक उपाय स्नान है। इसके गुण भी असाधारण हैं। शरीर को गर्म करने, शक्त के ठीक-ठीक संचालित होने और अनेक र्नायु-रोगों के लिये भाफ का स्नान उत्कृष्ट माना है। सर्वत्र जगत् में स्वाभाविक वाष्प स्नान भी देखे जाते हैं। अगर गंगी बँड सकने की शक्ति रखता है, तो भाफ का स्नान अत्यंत सरल है। स्नान करनेवाले के गिर और छाती को भाफ से बचाया भी जा सकता है, अगर चिकित्सक की राय हो। अगर रोगी बँड नहीं सकता, तो चाग्पाई पर भी यह स्नान हो सकता है। छोटी बुनी ग्याद पर बिना कुछ बिछाए नगा करके रोगी को लिटा दो, और चोड़े मुँह के दो वर्तनों में पानी गर्म करके, जब वह खौलने लगे, चाग्पाई के नीचे रख दो। वर्तनों का मुँह थाल से टक दो। रोगी के ऊपर २-३ कबल इस तरह उठा दो कि धरती तक लटकते रहे, जिसमें हवा बंद हो जय। यह क्रिया बंद कमरे में ही करनी चाहिए। जितनी भाफ की जरूरत हो या रोगी सहन कर सके, उतनी भाफ देने के लिये यदाज में थालों को सरकाना चाहिए।

भाफ का स्नान अत्यंत गर्म है। इसका उत्ताप १००]° से १५०]° तक होता है। इस प्रकार जब वाष्प-स्नान से शरीर अत्यंत गर्म हो जाता है, तब शरीर की स्वाभाविक जीत ग्रहण करने की शक्ति रुक जाती है। और इस प्रकार जब शरीर १०५ डिग्री तक उत्तप्त हो जाता है, तब उत्ताप की इस वृद्धि के कारण चमड़ी पर रक्तवाहिनी और स्वेद-वाहिनी नालियों द्वारा एक विशेष प्रभाव पड़ता है। भाफ का स्नान बहुत ही सरल और वेद्यतम स्नान है। आवश्यकता पड़ने पर एक ही अंग-प्रत्यंग को, जैसे हाथ, पैर, गर्दन और छाती को, बड़ी आसानी से भाफ लगाई जा सकती है। रूम में भाफ के स्नान का एक यह तरीका है कि प्रथम तेज, गर्म भाफ का स्नान कराते हैं, फिर उसके बाद तत्काल ही ठंडे जल की धारा छोड़ते हैं।

वायु का स्नान

यह वह स्नान है, जिसमें हम सदैव नहाते रहते हैं। उस समय को छोड़कर जब कि हम पानी में बैठे या खड़े हों, हर समय हम वायु के समुद्र में डूबे रहते हैं। ठंडी हवा में खुले शरीर फिरना अत्यंत गुणकारी है। आपने अनेक महात्मा और साधुओं को नगे शरीर सर्दी के दिनों में फिरते देखा होगा, उनके शरीर भी अत्यंत पुष्ट, जीजे के साफिक चमकदार

दीख पड़ते हैं। वैज्ञानिक रीति में यह बात प्रमाणित हो गई है कि ठंडी खुली हवा में देर तक नंगा रहने से चमड़ी बहुत साफ और पुष्ट होती है।

टर्किश स्नान

जब बादशाही डाट का दौरादौर था, तब यह स्नान-पद्धति भारत में प्रचलित हुई, और अब भी भारत के पुराने शाही गहरो में देखी जाती है। दिल्ली में शाही जमाने के कई ऐसे स्नान-घर हैं, जो ३०-३५ हजार रु० से कम लागत के नहीं हैं। यहाँ स्नान बिल्कुल उम्मी पद्धति में होते हैं। दिल्ली के टर्किश स्नान-घरों में आप यदि स्नान करना चाहें, तो आपको एक बार स्नान करने के लिये २) या १॥) रुपया देना पड़ेगा। ये स्नान करानेवाले, जो वंश-परंपरा में सिर्फ स्नान कराने का ही काम करते आए हैं, इस कार्य में अत्यंत प्रवीण हैं और अद्भुत सफाई दिखाते हैं।

आप जब स्नान की इच्छा प्रकट करेंगे, तो आपको एक सुरक्षित स्थान में ले जाया जायगा। वहाँ आपकी जूती, कपड़े उतार लिए जायेंगे। और एक लँगोटी या अँगौछा आपकी कमर में बाँध दिया जायगा। फिर आप एक कमरे में पहुँचाए जायेंगे, जहाँ हवा नहीं पहुँचेगी। चारों तरफ से घिरा रहेगा। कमरा पुराने ढंग का संगमरमर का बना होगा। वहाँ की एकांतता, शीतलता और शांति चित्त को शांत कर देगी। इस कमरे में संगमरमर का एक छोटा-सा हाँज स्वच्छ जल से भरा हुआ है, जिसमें दूसरी जगह से फव्वारा छूटकर गिर रहा है। इस फव्वारे की वाराँ बहुत बारीक होगी। अगर कोई इस हाँज में घुसकर स्नान करे, तो उसे वही मजा आएगा, जैसा किसी उत्तम नदी में बैठकर बरसात की नन्ही-नन्ही फुयारों के स्नान में आता है। इस कमरे के चारों तरफ कई कमरे हैं, जिनमें बन्ध बढलने आदि का बंदो-बस्त है।

इसके आगे एक गोल कमरा आता है, जिसकी छत गुम्बजदार है। उसका फर्श सफेद संगमरमर का है, और दीवारों पर टाइल लगी है। इस कमरे में छत की तरफ काँच की झिल-मिली लगी है, जिससे कमरे में खूब रोशनी है। इस कमरे में खूब भाफ भरी है, जो खोखली दीवारों में से होकर गर्म पानी करने से आ रही है। इस कमरे का ताप-क्रम ६२° से १५° तक होना है। आप यहाँ नगे या कम जरा बैठिए, या कोई पुरतक पड़िए, या कमरे को ही बैठे-बैठे देखकर आनंद मनाइए। थोड़ी देर में खूब पसीना आवेगा। जब तक पसीना न आवे, आपको यही बैठे रहना पड़ेगा। अगर पसीना खुलकर न आवे या धीरे-धीरे आवे, तो एक घँट ठंडा पानी पीने से पसीना खूब आएगा। पसीना यदि धीरे-धीरे आया, तो कमरे की गर्मी में कुछ बेचैनी मालूम होगी, चमड़ी जलने लगेगी, दिल की धड़कन बढ़ जायगी, मिर से दर्द होने लगेगा, पानी के एक घँट से यह असर होना है कि मारे शरीर में तंगी हो जाती है, और पसीना ठीक-ठीक आने लगता है।

जब इस कमरे की गर्मी आपको सहन हो जायगी, तब आप वैसे ही एक दूसरे कमरे में

पहुँचाए जायेंगे, परंतु यह कमरा उसमें कुछ ज्यादा गर्म होगा। इसके बाद एक तीसरे कमरे में आप ले जाए जायेंगे जो उसमें भी अधिक गर्म होगा। इस कमरे का ताप-क्रम 140° से 210° F तक होता है। इस कमरे में मोटे चमड़े का स्लीपर पैर में पहनना पड़ेगा, वरना पैर गर्म पत्थर की तेजी से जलने लगेंगे। यहाँ थोड़ी ही देर रहने से पसीना शरीर से बहने लगेगा। जब गन्ध पसीना बहने लगेगा, तब आप फिर उसी धीचवाले गुम्मतदार कमरे में आयेंगे, और आपको नगा होकर फर्श पर लेट जाना पड़ेगा। एक आदमी आकर आपको तब सूँढ़ेगा और गर्म पानी आपकी पृष्ठी से शुरू करके गर्दन तक उलीचा जायगा। फिर चित्त लिटाकर उसी प्रकार आप पर पानी डाला जायगा। पीछे साबुन और गर्म पानी से नव मल-मलकर आपके शरीर को साफ किया जायगा। इसके बाद घोड़े के बालों के दस्ताने से आपकी चमड़ी को रगड़-रगड़कर धोया जायगा।

इसके बाद और एक दूसरा आदमी आयगा। दोनों आमने-सामने लँगोट कसकर खड़े होंगे। एक आपकी दाहिनी टाँग उठाएगा, दूसरा बाईं बाँह। फिर वे एक अजब तेजी से झटपट नारे शरीर की नम-नम को तोड़-मरोड़ करना और फटाफट करना शुरू करेंगे। लगभग ३० मिनट यह मलाई-दलाई होगी। हल्का तेल का हाथ कभी-कभी चुपड़ा जायगा। शरीर की नम-नम खुल जायगी।

अंत में इस क्रिया को ठंडे पानी द्वारा खत्म किया जायगा। या तो ठंडे पानी का फव्वारा आप पर छौड़ दिया जायगा या आपको उम ठंडे पानी के हौज़ में गोता दिया जायगा। इसके बाद शरीर सूखे वस्त्र में पोछकर, सूखे कपड़े पहनाकर, आध घंटा विश्राम करने का अवकाश मिलेगा। इस बीच में आप एकाध प्याला काफी या चाय अथवा एकाध सिगरेट पी सकते हैं या अव्वार पड़ सकते हैं।

नॉर्मेग शरीर में यह स्नान साल में ३-४ बार से ज्यादा नहीं करना चाहिए। यह एक असाधारण स्नान है, इसमें शरीर की नम-नम पर असर होता है। यदि स्नान के पीछे मिर-ठंड होने लगे या कुछ कमजोरी और सुस्ती आने लगे अथवा भूख लग आवे, तो समझिए कि स्नान खूब तेज़ हुआ है और उसका प्रभाव शरीर के भीतरी अंगों पर खूब गहरा हुआ है। इस प्रकार के स्नानों में सबसे कटा राना वह है, जिसमें सबसे ज्यादा गर्म कमरे में खूब देर तक ठहरा जाय और अंत में ठंडे फव्वारे में अच्छी तरह ब्रंटा जाय। उससे उत्तरकर वह स्नान है कि बीच के कमरे में जिसकी गर्मी 140° F के करीब होती है, पसीना लेकर पीछे ठंडे हौज़ में गोता लगाया जाय। जो लोग पहले-ही-पहल यह स्नान करें, वे इसी बीच में दर्जवाले स्नान को करें।

चार-स्नान

पाश्चात्य सभ्यता ने स्नान का एक और प्रकार निकाला है। यह स्नान उस पानी में होता है, जिसमें या तो कुछ मिनरल पदार्थ चाग याद्वि कुदरती मिले होते हैं या मिला दिए जाते हैं।

है। यह बात जान लेना चाहिए कि आधारण कुपे आदि का पानी बिल्कुल निर्मल नहीं होता। इन सबमें सिर्फ बरसात का पानी सबसे निर्मल है। पर फिर भी उसमें कुछ-न कुछ चार मिले ही होते हैं। चश्मे और नदी के पानी में ये पदार्थ बहुतायत से मिले-धुले रहते हैं। सबसे ज्यादा चार-युक्त जल समुद्र का होता है। समुद्र-जल की परीक्षा इस प्रकार हो सकती है कि समुद्र-जल का गुरुत्व (Specific gravity) १,०२७ है, उसमें ३ $\frac{१}{२}$ या ४ प्रति सैकड़ा चार घुला हुआ होता है। काला सागर और बाल्टिक समुद्र में कुछ कम और रूम के समुद्र (Mediterranea) में कुछ ज्यादा है। ईंगलिश वैनाल के जल की एक बार वैज्ञानिक जाँच की गई थी, जिसका नतीजा यह निकला था—

| | |
|-------------------------|------------------------|
| पानी | ६६३ ८ |
| नमक | २८ ० |
| कोराइड ऑफ़ पोटास | ० ८ |
| कोराइड ऑफ़ मैग्नेसियम | ४ ० |
| सल्फ़ेट ऑफ़ मैग्नेसियम | २ ० |
| सल्फ़ेट ऑफ़ लाइम | १ ४ |
| ब्रोमाइड ऑफ़ मैग्नेसिया | — — — — —
- १,००० ० |
| कारबोनेट ऑफ़ लाइम | |
| आइडिनस | |
| यमोनिया | |
| ओक्साइड ऑफ़ आइरन | |

साधारण

समुद्र-स्नान एक प्रसिद्ध स्वाभाविक स्नान है, और निस्संदेह नदी या चश्मे के स्नान की बनिस्वत बहुत अच्छा है। समुद्र के पानी में एक यह खासियत है कि वह चश्मे या नदी के पानी से कम ठंडा होता है। उसमें सबसे अधिक सुवीते हैं, और वह भूव खुली हवा में किया जा सकता है। समुद्र-स्नान के विषय में वायु की स्वच्छता विशेष महत्व-पूर्ण बात है। समुद्र-स्नान के समय समुद्र-जल का जो अंग मुख में जाता है, उससे बहुत लाभ होता है। पानी की हरकत और लहरो की टक्करें चमड़ी पर बहुत अच्छा असर पैदा करती हैं। खासकर पानी का खार अच्छा असर करता है। नदी-स्नान की अपेक्षा समुद्र-स्नान से स्नायविक उत्तेजना तत्काल बढ़ती है। साथ ही समुद्र-स्नान से कभी जुकाम नहीं होता। समुद्र के सिवा और भी कई स्थानों पर नमकीन पानी की झीलें हैं, जैसे सांहर आदि। इन सब स्थानों का जल स्वास्थ्यप्रद और बलदायक है। योरोप और खासकर जर्मनी में समुद्र-स्नान का अत्यंत आदर है।

सोनों का स्नान

कहीं-कहीं कुदरती सोते वरती से निकलते हैं। इनमें अनेकों प्रकार के चार पदार्थ मिले रहते हैं। इनमें स्नान करना अत्यधिक लाभदायक है।

इनमें से कुछ गोते गर्म पानी के होते हैं, जिनमें स्नान करना अत्यंत स्वास्थ्यप्रद होता है। कुछ का जल तो अत्यंत गर्म और मीठा होता है। पर इन चश्मों के जिन जलों में कार्बोनेट ऑफ सोडा मिश्र रहता है, उनका पानी स्नान की अपेक्षा पीने में अधिक गुणकारी होता है। 'कार्बिक' चार, जो इन जलों में बहुतायत में होता है, चमड़ी को नरम करता और रोम-कूपों को विघुट्ट करता है। जिन सोनों के पानी में द्रव्य स्फालने की तीव्र शक्तियाँ चार (जैसे Epsom Salt or Lallber's Salt) मिले रहते हैं, उनकी बहुत कदर होती है। चमड़ी पर इन चारों का बहुत उत्तम प्रभाव पड़ता है। परंतु जिन जलों में लोहे का मिलाप होता है, वे स्नान के योग्य नहीं होते, उनमें स्नान करने से कुछ भी लाभ नहीं होता।

आप यदि एक चश्मे का मामूली पानी एक कॉच के गिलास में भरें, तो आप देखेंगे, उसमें छोटे-छोटे बुदबुदे उठकर गिलास के किनारों पर झुकड़े हो गए हैं। ये बुदबुदे गैसों से उत्पन्न होते हैं, जो कि पानी में कुदरती मिले होते हैं, और जिनके कारण चश्मों का पानी अत्यंत स्वास्थ्यप्रद और चमड़ी तथा रोम-कूपों पर उत्तम प्रभाव डालनेवाला हो जाता है।

इन बुदबुदों का प्रभाव समझना सहज-सी बात है। इनमें जल में एक प्रभाव उत्पन्न हो जाता है, जो चमड़ी पर छूते ही गुठगुठी के तौर पर मालूम होता है। ये गैसे सिर्फ ठंडे पानी में ही होती हैं। पानी गर्म करने से उनमें से निकल जाती है, परंतु गुणगुना करने से कोई हानि नहीं होती। ६० °F से ६४ °F तक गर्म पानी में गैस रह जाती है।

वैज्ञानिक स्नान

ग्रीकीन लोग जो विल्कुल वैज्ञानिक स्नान करना पसंद करें, ऐसा कर सकते हैं कि एक वर्तन में गोल नली तोड़-मरोड़कर लगाकर उसे ठंडे जल में भर दें, और गर्म पानी जो उन नलियों में होकर आवेगा, स्नान के योग्य सुहाता गर्म होगा। यह रीति गलत है कि नहाने के लिये पहले पानी को खूब तेज गर्म किया जाय और पीछे धीरे-धीरे ठंडा होने को रक्खा जाय। इस पानी में ज़रा भी गैस नहीं रहती। गैस-स्नान का लाभ भी ऐसे जल के स्नान में नहीं मिल सकता। गैस-युक्त जल यदि तालाब या टंकियों में देर तक रक्खे रहने दिए जायें, तो उनमें से गैस विल्कुल उड़ जायगी। यह बात विल्कुल गलत है कि 'नत्रजन' गैस या कर्वन-ओपित गैस जो पानी में मिली होती है, चमड़ी में जज्व हो जाती है। इन गैसों से मिले हुए जलों में स्नान करने से सिर्फ चमड़ी को लाभ और रोम-कूपों की शुद्धि होती है। यदि (कर्वन-ओपित) गैस को बहुत दबाव से चमड़ी में जज्व ही कर दिया जाय, तो उसका असर ज़हरीला पैदा होगा। ऐसे जलों के स्नान में सिर को बचाए रखने की साव-

धानी रहनी चाहिए। यदि ऐसे जलों की धारा या फव्वारे सिर पर छोड़े जायें और गहरे-गहरे साँस, जो कि ऐसे अवसर पर चलने लगते हैं, आने लगे, तो निस्संदेह भय की बात है।

अन्य स्नान

किन्हीं-किन्हीं जलाशयों में ऐसी दुर्गंध आया करती है, जैसी कि सड़े हुए अंडों में। इन जलों में गंधक मिला रहता है। ये जल पीने में बहुत ही पाचक होते हैं पर स्वाद में खारे। इनमें स्नान करने में चर्म-रोग आराम होते हैं, और वर्ण निखरता है। गंधक के सिवा इन जलों में चूना, चाक आदि और भी कई प्रकार के चार मिले रहते हैं। बहुधा ये चर्म में गर्म होते हैं। ऐसे जल में स्नान करने के बाद चमड़ी कुछ सूखी और खुश्क हो जाती है।

जर्मनी में कीचड़ के स्नानों का एक रिवाज है। वह इस तरह होता है कि किसी चर्म की कीचड़ को पानी में घोल लेते हैं। यहाँ तक कि पानी गाढ़ा कढ़ी के समान हो जाय। कीचड़ के साथ औषधि के तौर पर और बहुत-सी चीजें भी पानी में बहुधा घोल दी जाती हैं, जिनमें कुछ वनस्पति और कुछ जंतुओं से निकाली हुई होती है। एक वस्तु जो चिड़ियों से बनाई जाती है, जिसे Formic Acid कहते हैं, और जो कपूर की तरह उड़नेवाली होती है, अधिकतर इस्तेमाल की जाती है। यह अत्यंत उत्तेजक और जोश दिलानेवाली वस्तु है। कहा जाता है, चमड़ी पर इस स्नान का बहुत ही जबरदस्त प्रभाव पड़ता है।

मनोवर-स्नान (Pine Baths) भी जर्मनी में बहुत प्रचलित है। ये वृक्ष वहाँ बहुतायत से होते हैं, और उनके सुगंधित भागों का अर्क तैयार किया जाता है, जो भिन्न-भिन्न मात्राओं में स्नान के काम आता है। इसका बाहर के देशों में व्यापार भी स्वरु होता है। इसकी सुगंध मनमोहक होती है और इसका गोद चमड़ी पर उत्तम प्रभाव डालता है।

योरप में खून, दूध, छाछ और तरह-तरह के मांस के अर्क द्रव पदार्थ इस विश्वास पर स्नान के काम में लाए जाते हैं कि नहानेवाले की इनसे कुछ शक्ति जरूर बढ़ती है। योरप के किन्हीं-किन्हीं उत्तरीय देशों में, जहाँ अभी तक जंगली लोग रहते हैं, किसी कमजोर रोगी को ताज़े मरे हुए पशु की खाल में बंद कर देते हैं। उनका विश्वास है कि ताज़े मारे हुए जानवर की जीवनी शक्ति थोड़ी-बहुत रोगी को जरूर मिलती है।

योरप में कीचड़-स्नान के लिये नील नदी के किनारे की कीचड़ बहुत पसंद की जाती है। कहीं-कहीं समुद्र की कीचड़ भी पसंद की जाती है।

अमेरिका के लोगों में रेत-स्नान की परिपाटी है। पुराने रोगियों को वह स्नान कराया जाता है। रोगी रेत में गाढ़ दिया जाता है, और सूर्य की पूरी-पूरी किरणें उस पर डाली जाती हैं। गर्मी और रेत के दबाव से वेहद पसीना निकल जाता है।

गोबर या लीढ़ का शरीर पर उबटन करना भी एक प्रकार से गोबर-स्नान कहा जा सकता है। इससे लाभ भी होता है।

रोग दूर करने के लिये कुछ स्नान-स्नान योग्य के डॉक्टर लोग काम में लाते हैं, वे इस प्रकार हैं —

दूर करने के स्नान

१— गर्म-पानी २० ग्रे, सोडे की भूसी २३ ग्रे, आलू का सूखा आटा आध सेर, अलसी का आटा आध सेर ।

२— पानी गर्म २० ग्रे । कार्बोनेट आफ सोडा या पोटाश ६ ग्राम ।

३— २० ग्रे गर्म पानी में Menthol या Nitro ऐमिड या Nitrated Menthol (दोनों का मिश्रण) तेजाब मिलाने हैं ।

४— Jodine या Iodine भी स्नान के पानी में मिलाए जा सकते हैं ।

अमेरिका में एक विजली का स्नान वी तेज़ी से प्रचलित हो रहा है । वह इस प्रकार होता है । एक मामूली स्नान के टब को ऐसे तर्ज़ पर रक्खा जाता है, जिस पर विजली का अमर नज़र हो सकता है । इसके बाद वर्तन को पानी से भर देते हैं । उसमें थोड़ा नमक या सिरका डाल देते हैं, जिससे उसमें विजली का ग्रहण करने की शक्ति बढ़ जाती है । फिर एक विजली की ब्रश टब के पास ही रखा जाता है, जिसके दोनों सिरे पर ३-४ गज की लंबाई का तार लगा दिया जाता है और एक लकड़ी का डंडा टब पर रख दिया जाता है, जो ठीक स्नान के स्थान पर रखा जाता है । इसके बीच में चमकदार तार लपेट दिया जाता है, जो वेरी [Insulator] के सिरे पर छुआ रहता है । इसे फलालेन से टक देते और चारों तरफ स्प्रेज फेर देते हैं । अब रोगी को टब में बैठाया जाता है । वह उस डंडे को बीच में से पकड़ लेता है । यह पहले ही पानी से भिगा लिया जाता है । अब 'निगेटिव' का सिरा टब में डाल दिया जाता है । अब ही ऐसा होता है, स्नान करनेवाले को विजली का करंट मालूम होने लगता है । विजली ब्रश के पॉजिटिव सिरे से चलती है और डंडे तक रोगी के बाजूओं के नीचे तार के नीचे होती हुई गुजर जाती है । फिर उसके शरीर में गुजरती हुई पात्र के वर्तन में आ जाती है और चलती हुई निगेटिव के सिरे तक भी पहुँच जाती है । इस स्नान के मिश्रण में क्या जाता है कि इसमें वात शरीर में रम जाता है और पारा या शीशा यदि किसी ने रखा था लिया हो और फूट निकला हो, तो शरीर से निकल जाता है ।

स्नान के विषय में कुछ जानने योग्य बातें

स्नानों के संबंध में थोड़ी-सी जानने योग्य बातें यहाँ लिखकर इस विषय को समाप्त करते हैं —

१—प्रत्येक प्रकार का स्नान शरीर की भीतरी कार्य-शैली को बढ़ाता है ।

२—इसमें दिल की चाल ठीक होती है ।

३—इससे साँस और नाड़ी की गति ठीक होती है ।

४—गर्म जल का स्नान पसीने की गति को ठीक करता है ।

पाश्चात्य विद्वानों का मत है कि स्नान में जीवन-शक्ति कुछ कम होती है, और इसी-लिये बहुत थकावट होने के बाद स्नान नहीं करना चाहिए, और न स्नान करके थकावट लाने-वाली कसरतें करना चाहिए ।

स्नान के बाद भोजन और भोजन के बाद स्नान तत्काल न करना चाहिए । क्योंकि स्नान में सदैव रक्त की गति को उत्तेजन मिलता है । इसलिये यह बहुत जरूरी है कि स्नान उस समय किया जाय, जब कि थकनेवाले अवयवों पर भार न हो । या तत्काल ही भार न पड़ जाय, जिसमें रक्त इकट्ठा होकर उपित हो जाय ।

हिपोक्रेटस, जो पाश्चात्य चिकित्सा शास्त्र के पिता हैं, और जिनका जन्म मसीह से ४०० वर्ष प्रथम हुआ था, कह गए हैं कि स्नान करनेवाला पूर्ण विश्राम ले । जरा भी हाथ-पैर न हिलावे, बल्कि दूसरों को ही पानी डालना और मलना चाहिए । कई तरह का गर्म-मर्द पानी उसके पास बहुत-सा तैयार रहना चाहिए, जो एकदम उस पर डालना शुरू कर देना चाहिए । रोज काम में लाना चाहिए । प्रथम शरीर पर खूब तेल मलना चाहिए, जब तक कि वह सूख न जाय । स्नान में प्रथम या बाद तत्काल शराब कदापि नहीं पीनी चाहिए ।

ठीक-ठीक वायु का आवागमन स्नान-घर में होना आवश्यक है । क्योंकि स्नान करने में श्वास जल्दी-जल्दी चलता है, और उसके लिये ताज़ा वायु बहुत जरूरी है । प्रायः घरों में देखा जाता है कि पीने का पानी भी स्नान-घरों में रखा जाता है । यह बात बुरी है, यद्यपि स्नान-घर में हवा की जरूरत है, पर स्नान करती वार गीले शरीर पर ठंडी हवा कदापि न पड़नी चाहिए । हवा मदा ऊँचे हवादानों या छेदों द्वारा स्नान-घर में पहुँचाई जाय । स्नान करके खुरदरे कपड़े से शरीर को अच्छी तरह पोंछकर सूखे, ढीले वस्त्र पहनकर थोड़ी देर तक बिल्कुल आराम करना चाहिए ।

रगड़-रगड़कर शरीर मलना स्नान करने के समय की अच्छी कसरत है। इसमें शरीर का मेल, पसीना छुट जाता है, और नम-नम में शक्ति का संचार होता है, परंतु कमजोर रोगी के साथ ज्यादा रगड़-पट्टी करनी अच्छी नहीं।

प्राचीन काल में लोग स्नान के समय तल मलते थे, अब साबुन का प्रयोग करने हैं। कोई भी साबुन लगाया जाय, पर वह घटिया न हो। गरम पानी में स्नान के बाद यह जरूरी है कि नहानेवाला श्वासकर रोगी, एकाध बटे को विस्तर पर लेट जाय। स्नान के पीछे प्यास लगने पर ठंडा पानी पीना चाहिए।

स्नान करने के स्थान

बड़े बड़े शहरों में कई प्रकार के स्नानागार होते हैं। हमसम मुसलमानी काल में बहुत प्रसिद्ध था। परंतु भारत-निवासी, जो रोज के नहानेवाले हैं, इन हमसमों में स्पष्ट कहाँ खर्च कर सकते हैं। रोग हो जाने की अवस्था में इन हमसमों में चिकित्सक की मस्तिष्क के अनुसार नहाना लाभदायक हो सकता है। इस प्रकरण में हम सर्व साधारण के नहाने के लिये बने हुए स्थानों का जिक्र करेंगे।

भारत में कुएँ और नदियों पर नहाने का ही अधिक रिवाज है। कुओं पर खुली हवा में ताज़ा जल से नहाना कितना सुखदायक है, यह बताने की आवश्यकता नहीं, परंतु ग्राम तौर से कुओं पर नहाए हुए पानी के निकास का अच्छा प्रबंध नहीं होता। चारों तरफ कीचड़ हो जाती है या एक जगह गढ़ में पानी भर जाता है। इस पानी में हजारों मच्छर और कीड़े उत्पन्न हो जाते हैं, जो पानी को सड़ाते हैं। कुओं के पास बंदू आने लगती है, और वहाँ नहाने से लाभ की अपेक्षा हानि ही होती है। इसमें बचने के निम्न-लिखित उपाय किए जा सकते हैं—

(१) कुएँ के चारों ओर पक्की नाली बनाकर एक कच्ची नाली निकाल देनी चाहिए, जिससे पानी किमी बाग या खेत में या बड़ी नाली में जा गिरे।

(२) गाँवों के कच्चे कुओं में इस किस्म की हांगियारी की बहुत जरूरत है।

(३) किमी कुएँ के पास जानवरों के पीने के लिये या पानी डकट्टा होने के लिये हौज हो, तो उसका पानी रोज सुबह-शाम निकालकर ताज़ा पानी से धो डालें।

(४) कुएँ के चबूतरों पर पाखाने के हाथ धोना या नहाना नहीं चाहिए। अलग एक चबूतरा बना हो, उस पर नहावे और वहाँ से भी पानी के निकालने का उत्तम प्रबंध करे।

बहुत-से कुओं का पानी कई रोगों तथा खुजली इत्यादि के लिये लाभदायक होता है। निस्संदेह पानी में ये गुण होते हैं, और ऐसे रोगियों को ऐसे कुओं पर नहाने के लिये पृथक् प्रबंध होना चाहिए। सबके साथ नहाने में खुजली-जैसी रूत की बीमारी एक दूसरे को लग जाने की संभावना रहती है।

दूसरी जगह जहाँ सर्व साधारण नहाया करते हैं, वे नदियों के घाट हैं। हमें शोक से लिखना पड़ता है कि इस सबध में हम बहुत गढ़े हैं। हमारे घाट बड़े गढ़े होते हैं। इसमें कोई

संदेह नहीं कि नदियों व नहरों का पानी बहता हुआ होता है, परंतु बहुत-सी जगह तो हमारे नहाने के स्थान वही होते हैं, जहाँ शहर के गंदे नाले गिरते हैं। घाटों को साफ़ रखना हमारा काम है। हमारी म्यूनिसिपैलिटियों व डिस्ट्रिक्ट बोर्डों का काम है कि ऐसे सार्वजनिक घाट निर्माण करें, जहाँ किसी प्रकार की गंदगी न हो। नदियों के किनारे लोग वेधडक पाखाना फिगते हैं, जिसमें वहाँ बहुत बदबू पैदा होती है।

पाखाना फिगने के लिये या तो दूर जाना चाहिए या पब्लिक टट्टियों का इतिजाम होना चाहिए। नहाने के घाट मुर्दा-घाटों के पास नहीं होना चाहिए। बनारस आदि शहरों में मुर्दों को जलाकर कच्चा ही जल में छोड़ देते हैं, यह जल दाग़ का रिवाज बहुत बुरा है। इससे पानी बहुत गंदा होता है। ऐसी जगह स्नान के घाट तो हर्गिज न होने चाहिए। बहुत-से शहरों में बच्चों की लाशों को न जलाते न गाड़ते हैं। पानी में पत्थर बाँधकर छोड़ देते हैं। इन सब सडॉद उत्पन्न करनेवाली बातों का म्यूनिसिपैलिटियों को पूरा प्रबंध करना चाहिए।

नहाने के घाटों की डम् बाहरी सफ़ाई के प्रबंध के अतिरिक्त घाटों की बनावट व जल के संबन्ध में भी कुछ बातें ध्यान देने योग्य हैं। बहते हुए पानी में स्त्री-पुरुष बहने के डर से अच्छी तरह नहीं नहा पाते। वे केवल किनारे पर खड़े-खड़े ही दो-एक डुबकी मारकर निकल आते हैं। स्त्री और बच्चे तो अच्छी तरह नहा ही नहीं सकते। हरद्वार में हर की पैड़ी पर जो ब्रह्मकुंड बना है, वैसा तथा बच्चों के लिये उम्रसे भी कम गहरा कुंड हर एक घाट के आगे होना चाहिए। जब तक अच्छी तरह दिल खोलकर नहीं नहाया जायगा, तब तक नहाने से क्या लाभ होगा।

जल के संबन्ध में हरद्वार व उससे ऊपर तथा पहाड़ी नदियों व नदी के उन भागों को छोड़कर जो नदी के स्रोत से निकट है, शेष जगह का जल बड़ा गंदा होता है। गर्मी और बरसात में मैदानों में नदियों का जल इतना गंदा होता है कि छूने को भी जी नहीं चाहता। फिर लोग तो उसे पीते और उसमें नहाते हैं। इसका प्रबंध म्यूनिसिपैलिटियों को ऐसा करना चाहिए कि घाटों में जो जल आवे वह छत्रों में छनकर आवे। यह काम मुश्किल नहीं है। अन्य देशों में ऐसा प्रबंध है, और लाखों नर-नारियों की तदुरुस्ती के लिये यह प्रबंध यहाँ भी अवश्य होना चाहिए।

नदी व कुओं के अतिरिक्त अब बंवाई, कलकत्ते आदि नगरों में समुद्र में स्नान करने का भी रिवाज हो गया है। समुद्री हवा बहुत शुद्ध और साफ़ होती है। उम्र में न तो शहरों की गंदी हवा का अण होता है, न मनुष्यों की साँस होती है। निस्संदेह समुद्र-स्नान खूब लाभ-दायक है। परंतु तभी, जब कि उपर्युक्त सफ़ाई का पूरा ध्यान रक्खा जाय।

स्नान के उपयोग

स्नान किन्-किन रोगों में इलाज के तार पर उपयोगी है। यहाँ इस बात का विचार नहीं किया जायगा। यहाँ सिर्फ स्वास्थ्य-रक्षा की दृष्टि से स्नान के लाभ बताए जायेंगे। स्नान के लिये यह कहा गया है कि वह प्रत्येक रोग को दूर करने की शक्ति रखता है। जर्मनी के डॉक्टर लुईकोने ने तो स्नान के अनेक प्रकार निर्माण करके स्नान-चिकित्सा का आविष्कार किया है। और उनकी यह चिकित्सा-पद्धति बड़े ज़ोरों पर सारे ससार में फैल रही है और पसंद की जाती है। परंतु वास्तव में यदि देखा जाय, तो यह अत्युक्ति है।

परंतु स्नान का सबसे स्पष्ट उपयोग चमड़ी को साफ करना है। जिसके लाभ असरय हैं। चमड़ी साफ है। इसका अभिप्राय यह है कि इसकी सतह और रोम-कूप दोनों शुद्ध हैं।

बहुधा लोग स्नान को एक आवश्यक कृत्य समझते हैं। झटपट दो लोटे पानी डाल लेना या एकाध गोता लगा लेना उनके लिये स्नान करना है। परंतु सच पूछा जाय, तो उन्हें स्नान का कुछ भी लाभ नहीं होता। इसके सिवा अमीर आदमी, जो नौकरों की सहायता से खूब बढिया स्नान मल-मलकर नहाते हैं, स्नान के लाभ से वंचित ही रहते हैं। कारण, ऐसे स्नानों में रोम-कूप शुद्ध नहीं होते। जब तक कि पूरा-पूरा पसीना न निकले, चमड़ी साफ रह ही नहीं सकती। उनकी अपेक्षा तो वे अधिक शुद्ध हैं, जो खूब मेहनत करते हैं और जिनका खूब पसीना निकलता है। स्नान के पूरे लाभों को प्राप्त करने के लिये पसीना निकलना बहुत ही ज़रूरी है, और यदि वह काम साधारण तौर से नहीं होता, तो आवश्यक है कि बनावटी उपायों से पसीना निकाला जाय। हर हालत में चमड़ी की जिल्द और रोम-कूप शुद्ध रखना ही स्नान का सबसे बड़ा उपयोग है। रोम-कूप और चमड़ी को स्वच्छ करने का सबसे उत्तम उपाय यह है कि गर्म पानी में हवायद रथान में नहाया जाय और खूब अच्छी तरह साबुन लगाया जाय और इसके बाद खूब रगड़कर माटे और गैले में शरीर को मला जाय। समुद्र या नदी में खूब तरना सबसे उत्तम स्नान है। और स्नान के सर्वोत्तम गुणों को प्राप्त इस स्नान से होती है।

तब और बड़ जगह में परिश्रम करके या कसरत करके पसीना निकालना अनुचित है। तब का अभ्यास दिन में सिर्फ एक बार करना चाहिए और वह भी भोजन से प्रथम। स्नान का साधारण समय ५ मिनट है, इससे ज्यादा देर तक पानी में भीगना अनुचित है। परंतु तब का अभ्यास होने पर देर तक तब जा सकता है। प्रातः काल ठंडे जल से स्नान करना अत्यंत लाभदायक है। इसका सबसे बड़ा गुण रक्त को उत्तेजन देना है। रक्त की गति को

ठीक करने और स्वास्थ्य को सुधारने में अर्पण है। परंतु एक बात का अवश्य ध्यान रखना चाहिए। पिछले अध्यायों में बताया गया है कि ठंडे पानी के स्नान करने में खून का उल्टाव होना है। जल-भर को चमड़ी पीली पड़कर फिर लाल हो जाती है। यदि इस उल्टाव में अंतर आवे, यकान या कमजोरी मालूम पड़े, तो ठंडे के स्थान में गुनगुने पानी से स्नान करना चाहिए। इसके बिना गठिया और वात रोग के रोगी तथा श्वाम के रोगियों को भी ठंडे जल में स्नान करना उचित नहीं। बच्चों को रोज स्नान कराना उन्हें स्वस्थ रखना है। जो बच्चे रोज नहलाए जाते हैं, वे मटा हट्ट-पुष्ट रहते हैं।

कुछ ज्वरों में ठंडे पानी से स्नान कराना अत्यंत उपयोगी साबित हुआ है। खासकर उन ज्वरों में जो श्वानन-श्वानन ऊँचे पहुँच जाते हैं, और जिनमें १०५ से भी ऊँची गर्मी हो जाती है। पर यह अत्यंत सावधानी से करना चाहिए। वरना इसका परिणाम उल्टा होता है। ६० °F और ६५ °F के बीच की गर्मी का जल टब में भरकर उसमें रोगी को बैठाना चाहिए। २० मिनट से ज्यादा नहीं बैठाना चाहिए। जब ६० °F हो जाय, तो रोगी को निकाल ले। सूखे बच्चों से पोछकर गर्म बिस्तर पर सुला दे। हिरटीरिया, उन्माद के रोग में तथा स्नायु की सब प्रकार की दुर्बलताओं में ठंडे जल का स्नान अत्यंत लाभकारी हो सकता है।

सर्वांगस्नान के बिना एकांग स्नान भी उपयोगी होता है। जैसे चोट या मोच पर ठंडे पानी की पट्टी या धार का उपयोग अत्यंत लाभकारी है।

रोगियों के लिये खासकर रोग-नाशक शक्ति की हैसियत में ठंडे की अपेक्षा गर्म पानी का स्नान अधिक उपयोगी होता है। जोड़ों में जमे हुए मांस को तहलील करके रक्त की गति को संचारित कर देता है। गठिया के लिये कुछ चिकित्सक खास तरह के गर्म स्नानों को पसंद करते हैं। गुठों की बीमारी में गरम पानी के भरे टब में रोगी को बैठाने से बढ़कर कोई उत्तम उपाय ही नहीं है।

सर्दी-जुकाम के लिये टर्किश-स्नान अत्यंत लाभकारी है। रोग के प्रारंभ में ही एक स्नान करना चाहिए। जब सिर में भारीपन हो और गर्दी मालूम पड़े, तब समझिए कि रोग का आक्रमण होगा। नाक और आँखों से पानी जागी होने के प्रथम ही बाथ ले लेने से रोग हट जायगा। चर्म-रोग में गरम पानी का स्नान एक-मात्र स्नान है। खाज, दाद, शीत, पित्त, तर-खुजली, सबके लिये गर्म पानी का स्नान बहुत ही लाभकारी है। साथ ही कोई कीटाणु-नाशक साबुन और मोटा थैंगोड़ा जरूर काम में लाना चाहिए।

सादा स्नान चमड़ी पर एकाएक कोई विशेष प्रभाव नहीं डालता, परंतु विशेष स्नानों की बात अलग है। खासकर वाष्प और गीले वस्त्र के स्नान विशेष सावधानी से किए जाने योग्य है।

प्रकरण ५

जल-चिकित्सा

प्राणी-मात्र को होनेवाले भयंकर रोगों को नष्ट करने के लिये जो अद्भुत औपधियाँ प्रकृति ने अपने भंडार में संचित की हैं, उनमें जल मुख्य है। जल प्राणियों के लिये प्राण-स्वरूप है। शरीर के बिना बहुत दिन तक प्राणी जीवित रह सकता है, परंतु जल के बिना थोड़े ही समय में प्राण का नाश हो जाता है। क्योंकि नृणा से मोह उत्पन्न होता है, और मोह से प्राण का नाश होता है। इसलिये जीवन-रक्षण के लिये किसी भी अवस्था में जल का त्याग नहीं किया जा सकता।

मात्र जीवन रक्षण के लिये ही जल उपयोगी है, यही बात नहीं है। परंतु व्याधि और चिकित्साओं के लिये भी वैसा ही उपयोगी है। जिस प्रकार बहुत-सी औपधियों को खिलाकर अथवा बाहर लगाकर रोगों को नष्ट किया जाता है, उसी प्रकार औपधियों के सिवा मरिक् जल से ही अनेक रोग दूर किए जा सकते हैं। यह बात गप्प ही नहीं है। परंतु प्राचीन काल से इस देश में यह रीति है, और वैद्य-शास्त्रों में विस्तृत रीति से इसका उल्लेख भी है। परंतु अश्रद्धा का कारण यह है कि आजकाल हमें पश्चिमीय सभ्यता का रंग चढ़ा हुआ है। हमीलिये अपनी जाति, रीति-रिवाजों पर से विश्वास उठ गया है। और अपने शास्त्रों की बतर्ह हुई बातों के मानने में हम आनाकानी करते हैं। परंतु जिस प्रकार पश्चिमीय विद्वान् अपने शास्त्रों में बतर्ह हुई बातों में अनुभव प्राप्त करके लोगों में प्रकट करते हैं, उसी प्रकार हमें भी अपनी नवीन खोजों को लोगों पर उत्साह-पूर्वक प्रकट करना चाहिए। इस प्रकार ही जल द्वारा रोगों को दूर करने की विद्या, जो इस देश में दृढ़-पूटी दशा में चलती आई थी, पाश्चात्य विद्वानों के हाथ लगी, और विशेष अनुभव में आई। जल उपचार में उपयोगी हो सकता है। इस बात की जाँच पश्चिम देशों में पहले-पहल सीपीसिया के वॉर्सेट प्रोजनीट्ज-नामक एक पुरुष ने की थी। परंतु इसके बाद बहुत-से सुधार होने पर रोगों को जल से ही आराम करने की पद्धति चली। इस पद्धति के अनुसार उपचार करने के दो मुख्य विभाग हैं। बहुत-से उपचारक अनेक रोगों को दमन करने के लिये केवल शुद्ध जल का ही उपयोग करते हैं। और कितने ही शुद्ध प्राकृतिक ढग के फरने या कुंडों का, जिनमें रसायनिक क्षार-मिश्रित जल होता है। जो केवल शुद्ध जल का ही उपयोग करते हैं। वे अपनी पद्धति को (Water Cure) कहते हैं। और जो दोनों प्रकार के जलों का उपयोग करते हैं, वे अपनी पद्धति को (Hydropathy) कहते हैं। इन दोनों पद्धतियों को हम अपनी भाषा में जल-चिकित्सा कह सकते हैं।

यह जल-चिकित्सा-गास्त्र इतना बड़ा है कि सपूर्ण वर्णन करे, तो एक बड़ा ग्रंथ बन जायगा। इस समय केवल कुछ अत्यंत उपयोगी उपचार ही वर्णन करेंगे।

आठ कटोरी पानी का प्रयोग

वर्तमान काल के पश्चिमीय विद्वानों ने रसायन-शास्त्र से यह सिद्ध किया है कि प्राणी-मात्र का जीवन कोई दूसरी वस्तु नहीं है, केवल भूतों का रासायनिक परिणाम है। यह रासायनिक उलट-पलट तभी हो सकती है, जब कि शरीर में निश्चित परिमाण में गर्मी हो। शरीर में स्थित प्राकृतिक गर्मी यदि कम हो जाय, तो शरीर में कोई रोग उत्पन्न हो जाता है। और यदि सारी गर्मी जाती रहे, तो मृत्यु होती है। इसलिये जीवन रखने के लिये शरीर में गर्मी फैले, ऐसे पदार्थों को समय-समय पर प्रयोग में लाना चाहिए। ऐसे पदार्थों में, जो बहुत हैं, जल ही सबसे उत्तम है, क्योंकि वह सब प्रकार से हानि-रहित है। इतना ही नहीं, बल्कि जितने परिमाण में गर्मी देने की आवश्यकता हो, उतने ही परिमाण में उसे कम या ज्यादा गर्म कर सकते हैं। दूसरे, जल जिस प्रकार शरीर में आवश्यकतानुसार परिमाण में गर्मी को पैदा करता है, उसी प्रकार उसे ठंडा करके प्रयोग में लेने में बड़ी हुई गर्मी को शांत करता है।

शरीर में गर्मी की न्यूनता और अधिकता घटी या बड़ी हुई हो, उसे समान रूप में लाने के लिये जल के उपयोग को पश्चिमीय विद्वान् अच्छी तरह मानते हैं। और इनकी उन्होंने शोध भी की है। जल के उपयोग करने का बहुत ही सादा और एक उत्कृष्ट प्रयोग, जो आठ कटोरी जल का प्रयोग के नाम में हमारे देश के बहुत-से भागों में प्रसिद्ध है।

अत्यंत भयंकर रोग में पड़े हुए रोगी को तेज ज्वर होता हो, वायु बहुत ही बढ़ गई हो, चैतन्यता न रही हो, और भी असाध्य लक्षण दीखने लगें और जहाँ कस्तूरी, स्पिरिट, एमोनिया, एरोमैटिक, हेमगर्भ, हिरण्यगर्भ, मल्लसिद्ध और चंद्रोदय की मात्राएँ काम न करती हो, वहाँ पर यह आठ कटोरी जल काम करता है। जो रोग के लक्षण अत्यंत भयंकर हो अर्थात् शरीर अत्यंत ठंडा पड़ गया हो, बेहोशी अधिक बढ़ गई हो, हैजे की तरह दस्त-उल्टी अधिक आती हो, और कदाचित् इन आठ कटोरी जल के प्रयोग से सफलता प्राप्त न हो, तो ६४ कटोरी जल का प्रयोग करने से तो रोगी अवश्य होश में आ जाता है।

आठ कटोरी जल बनाने की विधि इस प्रकार है—एक मिट्टी के बर्तन में आठ कटोरी जल भरो, फिर उसमें सोठ, मिरच, पीपल छोटी, तज, लौंग और वायविडग ये प्रत्येक १½ मांशे तथा तुलसी और बेल इन दोनों के पत्ते दो-दो तोला साफ करके डालो। फिर उस बर्तन को आँच पर रख दो। जब एक कटोरी पानी जलते-जलते बच रहे, उसे उतारकर छान लो, और रोगी को पिला दो। इस प्रकार दिन में तीन बार बनाकर पिलाना चाहिए। इसमें जहरी-से-जहरी मलेरिया का ज्वर तुरंत उतर जाता है। दूसरे और उपद्रव भी शांत हो जाते हैं। जो ज्वर का वेग बहुत अधिक हो और आठ कटोरी जल की विधि से शांत न पड़े, तो १६ कटोरी या ३० कटोरी अथवा ६४ कटोरी जल का प्रयोग करे। उपर्युक्त विधि के अनुसार एक बर्तन में १६,

३० या ६४ कटोरी जल भरकर उमी क्रम से औषध डालकर पकावे, जब एक कटोरी जल बाकी रह जावे उगार ले, और छानकर पिला दे। इसी का नाम १६-३० और ६४ कटोरी का प्रयोग है। जितनी अधिक कटोरी जल रक्खा जायगा, उतना ही अधिक गुणकारी जल बनेगा। इसीलिये ६४ कटोरी जल दिया जाता है। इसमें अत्यंत अस्वास्थ्य अवस्था में पहुँचे हुए रोगी के शरीर में भी ऐसी विचित्र शक्ति पैदा हो जाती है कि मुमर्षु रोगी भी एक बार उत्तर दे ही देगा।

साधारण दृष्टि में देखने में तो यह प्रयोग मामूली-सा ही दीखता है, परंतु अनेक बार अनुभव में लेने से इसका फल इतना लाभकारी दीखता है कि जहाँ बढिया-से-बढिया साधारण काम नहीं करतीं, वहाँ यह अपना कार्य अवश्य करता है। छाती में या गले में चाहे जितना कफ जमा हुआ हो, उसे तो तत्काल ही निकाल डालता है। इस बात की साक्षी राजनिघटु और निघंटुभूषण में है—

क्वथयमानन्तु यत्तोय निष्फन निर्मलीकृतम्, भवत्यर्द्धावाशिष्टं तु तदुष्णोदकमुच्यते ।

उष्णोदकं सदाप्ययं कामज्वरविवर्धनुत्, कफवातमदोषघ्नं दीपनं वस्तिशोधनम् ।

तत्पादहीनं वातघ्नमर्द्धहीनं तु पित्तजित्, कफघ्नं पादशेषं तु पानीयं लघुदीपनम् ।

ध्यान रहे कि चढ़े पर चढ़े हुए जल को आँच लगाने-लगाने उसमें भाग न आवे, बिल्कुल स्वच्छ विना भाग के पके। जब आधा रह जाय, तो वह गर्म जल उत्तम कहलाता है। यह उष्ण जल हमेशा रोगी को माफिक आता है। खाँसी, ज्वर, दस्त का रुक जाना, कफ, वायु और आम्लादि दोषों को नष्ट करनेवाला, अग्नि को दीपन करनेवाला तथा वरित को शुद्ध करनेवाला है। जो जल उवालने में तीन भाग रह जाय और एक भाग जल जाय, वह जल रोगी को देने से वायु का नाश करता है। आधा शेष रहा हुआ जल पित्त को नाश करता है, और तीन भाग जलकर एक भाग रहा हुआ जल कफ को नाश करता है। वह पचने में हल्का है और अग्नि को दीपन करनेवाला है।

यदि बहुत-से दोष इकट्ठा हो, गए हों, तो अटाय रहा हुआ जल पीवे। आजकल के शोधक बतलाते हैं कि भोजन में आधा घंटा पहले यदि यह जल पी लिया जाय, तो भूख खूब लगती है। इसी प्रकार रात को सोते वार यह जल पीने से और प्रातःकाल सवेरे उठकर उतना ही जल फिर पीने में दस्त खूब खुलासा होता है।

उपा-जलपान-विधि

शरीर में पैदा हुए रोगों को शीघ्र नष्ट करने के लिये जिस प्रकार गर्म जल का उपयोग किया जाता है, उसी प्रकार घटे-बढ़े हुए दोषों को समान करके प्रकृति को स्वस्थ बनाने के लिये ठंडा जल भी प्रयोग में लाया जाता है। इस जल के पीने का समय और विधि निघंटु-कार बताते हैं कि—

“प्रातः काल सूर्योदय के पहले, मृत्र त्यागन के प्रथम, जलिया पर ही बैठकर जो मनुष्य रात्रि

को ताँचे के पात्र में भरकर रक्का हुआ जल पीवे, उस मनुष्य के बड़े हुए वात, पित्त और कफ गत होने हैं, और बहुत शक्ति उत्पन्न होती है।”

पीने के जल का किन्ना परिमाण होना चाहिए, इस विषय में निम्नलिखित बातें—

मात्रे तु हृदयकाले प्रसर्ताः मलिलस्य पिबेदध्या ।

अर्थात् मूयोदय के समय आठ अजली (६४ तोला) जल पीना चाहिए ।

जल के केवल पीने के उपयोग से ही रोग दूर होते हैं, ऐसा नहीं है, परंतु अलग-अलग स्थिति में ठंडा या गर्म जल अलग-अलग रीति से स्नान करने से अथवा अलग रीति से स्नान करने से भी विचित्र लाभ होता मालूम पड़ता है । प्रत्येक मनुष्य की प्रकृति भिन्न-भिन्न होती है, और इसीलिये कैसा और कितने परिमाण में ठंडा अथवा गर्म जल उपयोग करने से विलकुल अनुकूल पड़ेगा, इसका विवरण नीचे लिखते हैं—

स्नान-प्रयोगों के मुख्य दो भाग हैं—एक जिसमें साग शरीर डूबा रहे, उसे ‘General Baths’ या ‘सर्वांग-स्नान’ कहते हैं और खान किसी अंग पर अमर पड़े, तो उसे एकांगी-स्नान के नाम से पुकारते हैं ।

निद्राप्रद स्नान

जो अच्छी तरह नींद न आती हो, तो सोने के समय से कुछ पहले दोनों पैरों को कुछ गर्म जल में डुबोकर फिर पर ठंडे जल की धार डालनी चाहिए । इससे सिर का रक्त पैरों की तरफ़ उतर जायगा और थोड़ी ही देर में अच्छी नींद आ जायगी ।

श्लातिदायक स्नान

रोगी को आगम-कुर्मी पर बिठाकर उसके सिर पर ऊँचे में चलनी के द्वारा कुछ गुनगुने जल की फुआरें डालनी चाहिए । इसमें उमका सिर बहुत ही शान होकर आनंदित हो जायगा । जिन्हें मस्तिष्क से अधिक काम करना पड़ता हो, उनके लिये यह प्रयोग बहुत उत्तम है । ज्यो-ज्यो अभ्यास बढ़ता जायगा, उसी प्रकार ठंडे पानी का अभ्यास होता जायगा । सिर पर ठंडा पानी डालने में पहले तो चमड़ी ठंडी हो जाती है, पर थोड़ी ही देर में काफ़ी गर्मी आ जाती है, और अधिक पानी डालने में अधिक शक्ति मिलती है । दृष्टि तेज़ होती है और बालों की जड़ें मज़बूत होती हैं । जब इस जल का प्रयोग करना हो, तो हवा से बचाव का प्रबंध अच्छी तरह कर लेना चाहिए ।

शक्ति-वर्धक स्नान

स्नान कराने का मुख्य कारण सिर्फ़ चमड़ी को बाहर की स्वच्छता ही करने का नहीं है, परंतु चमड़ी के छिद्रों को स्वच्छ और चपल बनाना है, जिससे अंदर के अवयव अपना काम जल्दी-जल्दी कर सकें । बहुत लोग गर्म जल से, बहुत-से कुछ गुनगुने जल से और बहुत-से ठंडे जल में स्नान करते हैं । इन सबमें ठंडा जल सबसे अधिक शक्ति-वर्धक और लाभकारी है । क्योंकि ठंडे जल में स्नान करने में रक्त चमड़ी की ओर आ जाता है, जिससे

शरीर को अच्छा लगता है। परंतु यह बलवान् मनुष्यो को ही माफिक होता है। जिनके शरीर में रक्त का दौरा बहुत बीमा होता है, उन्हें एकदम माफिक नहीं आता है। जो मनुष्य कमजोर हों, उन्हें चाहिए कि पहले गुनगुने जल से स्नान करना आरंभ करें। फिर धीरे-धीरे जल को ठंडा करते जाना चाहिए। ठंडे जल से स्नान करने से शरीर में तुरंत आनंद, उत्साह और फुर्ती मालूम होने लगती है। यदि यह बात ठंडे जल के स्नान से न मालूम दे, तो अपनी प्रकृति के अनुसार जल को गुनगुना कर लेना चाहिए।

ठंडे जल से लाभ प्राप्त करना हो, तो प्रथम थोड़ा व्यायाम करके तब स्नान करना चाहिए। उससे शरीर को स्वच्छ करने के लिये खुरदरे तौलिए से पोंछना चाहिए। पहले तौलिए को ठंडे पानी में भिगोकर फिर शरीर को खूब रगड़कर पोंछना चाहिए। इससे चमटी बहुत साफ हो जाती है। सर्दी भी लगती होगी, तो गर्मी बढ जायगी। ठंडे जल से स्नान करती बार इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि गर्म जल से स्नान करने में जितना समय लगाया जाय, उतना ठंडे जल में नहीं लगाना चाहिए। ठंडे जल का स्नान ५-७ मिनट में ही समाप्त कर देना चाहिए।

ठंडे जल से स्नान करने में यद्यपि बहुत गुण हैं, तो भी यदि ठंड लगने लगे, तो उसे ठंडे जल से स्नान नहीं करना चाहिए।

इसके सिवा भिन्न-भिन्न रोगों को शांत करने के लिये भिन्न-भिन्न प्रकार के जलों से स्नान किया जाता है, वह इस प्रकार है—

शीतल जल-प्रयोग

भाँग या मदिरा-जैसे मादक पदार्थों का नशा उतारने में यह स्नान किया जाता है। एक बड़े टब में पानी भरकर उसमें रोगी को बैठाने से पदार्थ का जहरीला असर दिमाग में से निकलकर शांत हो जाता है। कोई भी नीरोगी मनुष्य सवेरे उठकर जब शरीर गर्म हो, या व्यायाम करके इस स्नान को करे, तो शरीर में बहुत फुर्ती और शक्ति पैदा होती है। जो दुर्बल हो या जिन्हें माफिक न आता हो, उन्हें यह अभ्यास एकदम नहीं करना चाहिए।

उष्ण-जल-स्नान-प्रयोग

यह स्नान करते समय रोगी का सिर बचाकर पानी में बैठाना चाहिए। सिर पर ठंडे पानी में भीगा तौलिया रख देना चाहिए। पाँच और दस मिनट के बीच में ही रोगी को पानी में से निकाल लेना चाहिए और बाहर निकालकर तुरंत कबल उठा देना चाहिए। यदि आवश्यकता हो, तो सोने देना भी ठीक है।

इस प्रयोग से ज्ञान-तंतु शांत होते हैं। रक्ताशय की गति नियमित होती है। पसीना आता है और रक्त की चाल ठीक-ठीक होने लगती है। पेट के किसी अवयव या मस्तक की तरफ अधिक परिमाण में जाता हुआ रक्त द्रुतता है।

प्रस्वेद-स्नान

इस स्नान में रोगी को सिर्फ एक लँगोटी पहनाकर कुर्सी पर बिठला दो ओर चारों तरफ से कबल ढक दो, जिसमें गर्दन बाहर निकली रहे। हवा के झोंके बिलकुल न आवें। बाहर का दूसरा आदमी न आवे। यह सब करने पर रोगी के सिर पर भीगा रुमाल रक्खो, और कुर्सी के नीचे ८-१० सेर गर्म जल एक चौड़े मुँह के बर्तन में भरकर रक्खो। उसके बाद एक गरम की हुई ईंट उस पानी में धीरे से डाल देनी चाहिए, जिसमें उसकी छींटें रोगी पर न पड़ें। ईंट डालते ही तुरत चांगे ओर से कबल ढक देना चाहिए और अच्छी तरह भाप लगानी चाहिए, जिससे खूब पसीना निकले। इस समय यदि रोगी को अधिक पसीना लेना हो, तो थोड़ा ठंडा जल पिला दो। इस प्रकार १०-१५ मिनट तक भपारा देना चाहिए। शुरू में जितनी गर्मी लगे उतना अच्छा है, परंतु अधिक गर्मी लगे, तो कबल को जरा ऊँचा कर दो। इससे गर्म भाप निकलकर ठंडी हवा अंदर घुस जायगी और गर्मी शांत हो जायगी। यह प्रयोग कर चुकने पर रोगी को कुछ गुनगुने पानी में बिठाल देना चाहिए।

सर्दी में ठंड लगी हो, थकान चढ़ी हो, शरीर में दर्द होता हो, जलोदर हो, तो इनमें यह प्रयोग बहुत हितकर है।

वाष्प-वायु-स्नान

यह प्रयोग भी वाष्प-स्नान-जैसा ही है। परंतु इसमें भेद इतना है कि भाप के बदले हवा काम में ली जाती है। हवा गर्म करने के लिये कुर्सी के नीचे पानी के बदले जलता दिया रक्खा जाता है। गैस का चूल्हा घीमा करके या स्प्रिट लैंप भी रख सकते हैं। रोगी को वाष्प-स्नान की तरह बिठाला जाता है और सिर पर भीगा कपड़ा रक्खा जाता है। यह प्रयोग करती वाग कभी-कभी रोगी के पैर गर्म पानी में रक्खे जाते हैं। इस प्रयोग से पसीना खूब आता है। जिनके शरीर में चरबी अधिक होती है, उन्हें यह प्रयोग इतना अनुकूल पड़ता है कि तीसरे ही दिन शरीर में से चरबी घट जाती है। इसके अतिरिक्त मंधि, श्वास, खाँसी आदि रोगों में यह प्रयोग लाभकारी है।

दूसरी विधि

एक बरामदे में, जिसमें बैठने के लिये पत्थर की बैठक बनी हो या पक्का फर्श हो, रोगी को एक लँगोट पहनाकर बिठा दो। फिर एक पत्थर जो लाल गर्म करके रक्खा हो, जो फूटे नहीं, उसे लाकर बरामदे के बीच में रखकर उसके ऊपर पानी डालना शुरू करो या ऐसा प्रबंध कर दो कि थोड़ा-थोड़ा पानी उसके ऊपर स्वयं टपकता रहे। इससे पत्थर में से यथेष्ट भाप निकलती रहेगी, और उससे रोगी को भाप का लाभ होगा। उससे सर्दी लगने से पैदा हुए रोग श्वास-खाँसी आदि भी दूर हो जाते हैं।

जलाऋपट स्नान

यह स्नान कई प्रकार से किया जाता है, पीछे भी वर्णन कर आए हैं।

तेज़ गर्म जल में ऊन या वनात का मोटा कपड़ा भिगोकर निचाड़ लो। जब उसमें से भाप निकले, तब उसे रोगी के सिर पर फेरो और सूखे कपड़े से सीलापन दूर करो। फिर एक गर्म कपड़ा शरीर पर लपेटकर एक-दो घंटा सोने दो। इस समय रोगी का हाथ से बचना चाहिए। ज्वर हो जाने पर अधिक दिन हाने पर भी न चूटे, तब यह प्रयोग किया जाता है। त्रिदाप-जैव रोगों पर और फफड़ा क वरम में भी हितकर है। यह प्रयोग करती बार जब गरम कपड़ा लपेटा जावे, तब उसके हाथ बाहर निकाल लेने चाहिए। पर ऊपर से दूसरा कपड़ा ढाढ़ने पर सिर के सिवा साग शरीर टक देना चाहिए।

जिस प्रकार गर्म कपड़े का उपयोग किया जाता है, उसी प्रकार सन के कपड़े को ठंडे पानी में भिगाकर खूब निचाड़ ला, फिर उसे एक रज़ाई पर या माटे कवल पर बिछाकर रोगी को उस पर सुला दो। उसके बाद हाथ बाहर निकालकर उस कपड़े को अच्छी तरह अगल-बगल में दाव दा। फिर उसके ऊपर एक रज़ाई या कवल ढाल दो, जिससे उसे पसीना आने लगेगा। आगे घंटे बाद सब कपड़े हटा दो। यह प्रयोग करते समय दिमाग में खून का जोर न हो जाय, इसके लिये गिर पर ठंडे पानी में भीगा कपड़ा रख देना चाहिए। यदि रोगी को इतना तेज़ ज्वर हो गया हो कि शरीर गर्मी से झुलसा जाता हो और कुछ भी कपड़े न सुहाते हो, तो ऐसी दशा में यह प्रयोग बहुत ही लाभदायक है।

ज्वर-जैवे मार्वदेहिक रोग में जिस प्रकार सारे शरीर पर भीगा कपड़ा लपेटा जाता है, उसी प्रकार शरीर के स्वास श्वास के रोग में भी यह प्रयोग किया जाता है। स्वास श्वास की चिकित्सा के लिये भीगे कपड़े को दो-तीन तह बनाकर रखो। उसके ऊपर तेल में भिगोया हुआ रेगमी कपड़ा इस प्रकार में रक्खवा जावे कि वायु बाहर भीतर न आ-जा सके। यह प्रयोग बहुत रात्रि में ही होता है, क्योंकि इस समय शरीर के अवयव शांत रहते हैं। इस प्रकार बाँधी हुई पट्टी रात-भर बँधी रहने पर सबरे सोल देनी चाहिए। कोई-कोई रेगमी कपड़े के ऊपर फलालैन या ऊनी कपड़ा रख देते हैं।

यदि पेट पर यह पट्टी बाँधकर रात्रि को रोगी को सुका दिया जाय, तो उसमें टाइफाइड का ज्वर शांत हो जाता है। बद्धकोष्ठ के रोगी के लिये यह प्रयोग करने से दस्त खुलकर होता है, वातुम्बाव के रोगियों को स्वभावस्था में निकलती वातु रक्ती है। गर्भाशय और अडकोप के रोगियों को भी यह बहुत लाभकारी है।

गले में घागे और पट्टी बाँधने में वहाँ की सूजन पटक जाती है। छाती पर बाँधने से फफड़ा का वरम कम हो जाता है। और किसी भी प्रकार का घाव, गर्मी की सूजन, कमर का दर्द, जोड़ों का वरम, लकवा आदि रोग तो दूसरे उपचारों की अपेक्षा जल्दी अच्छे हो जाते हैं।

मिनने ही रोगों की गति के लिये शीतल जल की आवश्यकता पड़ती है। उसके बदले में बर्फ का उपयोग करना उत्तम है। रोगी के किसी भी अंग में रक्तम्बाव हो रहा हो, तो उसके बढ़ करने के लिये तो यह बहुत ही उत्तम उपाय है। मुख, गला, नाक, योनि या गुदा आदि स्थानों में रक्त निकलना हो, तो रबर की एक थैली में बर्फ भरकर ऊपर रख देने से तुरंत

रक्त बंद हो जायगा। यदि फेफड़ों में से इतनी अधिक मात्रा में रक्त निष्कलता हो कि खून की उल्टी होने लगे, तो छाती पर बर्फ रखना चाहिए और बर्फ के टुकड़े उसके मुँह में रखने चाहिए। बरफ़ के अंदर जाते ही रक्त आना बंद हो जायगा। क्योंकि रक्तवाहिनी नाडियों में जो छिद्र हो जाता है, वह बर्फ की ठंड में संकुचित हो जाता है।

गर्भाशय में यदि अधिक रक्त बढ़ता हो, तो उस रक्त को बंद करने के लिये गर्भाशय का मुँह संकुचित हो जाय, ऐसा उपाय करना चाहिए। यह बहुत ही गंभीर बात है। इस काम के लिये रोगी को जितना बन सके, उतना बर्फ गिलाओ और यदि आवश्यकता समझी जाय, तो योनि और गुदा के अंदर भी रखना चाहिए।

पेट पर पैदा हुए ज़ख़्म, जो कुछ में हों गह्वे हों और उसी में उल्टी होती हो, तो उसे बंद करने के लिये एक खर की थैली में बर्फ रखकर पेट पर रख दो, अवश्य लाभ होगा।

मस्तिष्क में अथवा मस्तिष्क के अंदर की पतली झिल्ली में उदबल हुए छिद्र और सूजन को नष्ट करने अथवा सिर में ज्वर की स्की हुई गरमी से मस्तिष्क की जीवता को दूर करने में खर की थैली (Ice Bag) बहुत ही शान्तिदायक है। जिन्हें गर्मी अधिक लगती है और उसमें गले में कठमाला आदि बहुत-से विकार हो जाते हैं, तो भी इनको लाभ पहुँचाने में बर्फ बहुत ही उत्तम वस्तु है। अंडरूप की उतरी हुई आँतें बर्फ में ऊपर चढ़ जाती हैं। साथ ही अंडरूप की सूजन भी इसमें मिट जाती है।

बर्फ में इतने गुण हैं। परन्तु दुर्बल, वृद्ध, शक्तिहीन, बेहोश और मदी हुई नाडीवाले को नहीं देने चाहिए। क्योंकि ऐसे कमज़ोर रोगी को बर्फ देने से उसकी ठंड से उसके शरीर में शीत हो जाता है, जिसमें उसके रक्त की गति बंद हो जाती है और फिर मृत्यु हो जाती है।

कटि-स्नान

सारे शरीर के सिवा पेट और कमर के भागों को ही भले प्रकार धोना कटि-स्नान कहा जाता है। इस स्नान के लिये एक वर्तन में या टब में गीतल, गर्म या गुनगुना जल भरकर रोगी को बैठावे। कमर तक पानी आ जाना चाहिए। फिर पेट, कमर अथवा जननेंद्रिय के दोनों ओर के भाग धीरे-धीरे नरम कपड़े से मसलने चाहिए। कमर में दर्द हो, मूत्राशय, मलाशय या गुहावयवों में कोई रोग हो, तो यह प्रयोग बहुत ही उपयोगी होता है। पथरी के रोग में भी तकलीफ़ कम हो जाती है और थोड़ी पथरी तो इससे नष्ट भी हो जाती है। पेशाब बंद हो गया हो, तो ज़रा गुनगुने जल में १० मिनट तक बैठने से पेशाब खुल जाता है।

पाद-स्नान

कटि-स्नान की तरह पाद-स्नान भी किया जाता है। इसके लिये एक तसले की आवश्यकता होती है। इस वर्तन में हल्का या तेज गर्म जल भरकर रखें। उसमें रोगी के पैरों को डबोवे। इस समय रोगी के शरीर पर गर्म कपड़ा लपेटे रखना चाहिए। यदि सिर गर्म हो, तो उस पर कपड़ा भिगोकर रख लेना चाहिए। कभी-कभी इस जल में एकाध मुट्ठी राई का चूर्ण

भी मिला देते हैं, जिससे पेशे की रचना जल्दी ही सुधर हो पानी में नीर रहन पेशे की तरफ रीचने लगता है। इस प्रयोग से रागी को आभारगर्तन से पराना या जाता है। यदि शनिक पसीना लाना हो, तो योग दंड पाना राज देना चाहिए। इस प्रयोग के अभ्यास से सर्दी व मौसम से उत्पन्न हुए शिरारोग, उर आर पेशे की सुग्ग आदि रोग नष्ट हो जाते हैं।

आपधिर्माश्रन स्नान

भिन्न-भिन्न रोगों की आपधि के लिये कभी-कभी सुग्ग तल के दल में आपधिर्माश्रन तल में मिलाकर स्नान करते हैं। यह प्रयोग दतना बढ़ा है कि प्रिम्माग-गर्ग दत पशान करने के लिये यहाँ स्थान नहीं है, तो भी कुछ प्रयोग नीचे लिये जाते हैं—

(१) दग गेर जल में चार गेर गेहूँ की भूसी डालकर पशु दतग पशुया। यदि आर-शकता पड़े, तो पानी मिला लो। उसमें स्नान करने से चमड़ी की सुजना और जलन गान होती है, खुरड-मेल भी गत्र दृष्ट जाने हैं।

(२) दस गेर जल में २० ग्रन (२० ग्ती) मल्लोट आप्फु पोटाग डालकर स्नान करने से चमड़ी के रोग और मधियाँ के दर्द नष्ट होने हैं।

आपधि वाष्प-स्नान

नीम और गोमा के पत्ते पानी में डालकर गत्र उबालो। फिर गंगी को कुर्मी या ग्राट पर बिठालकर उस वर्तन को नीचे वर्तन से टककर गत्र दो। आर धारो और से कपण टक दो, बीरे-बीरे वर्तन का सुँह मोलकर मदी-मदी भाप देने रहो, इससे उर और गिर का दर्द भी गान हो जाता है। गोमा, नीम के पत्ते और बकरा की सींगनी, इन गत्रको पानी में डूब उबालकर ऊपर खिखी रीति से भपारा देने से तीव्र उर भी गान हो जाता है। सनि-पात में भी यह बहुत लाभकारी है।

जल का आपधोपचार केवल पीने और स्नान करने के ही काम आता है। इतना ही नहीं है वस्ति, पिचकारी आदि दूसरे विविध प्रयोगों में भी आता है। बद्धकोष्ठ का कष्ट दूर करने के लिये एनीमा या इश या वस्ति यत्र द्वारा श्रंतडियों में पानी भरना यह बात इन्टरनल वाय के नाम से मशहूर है। पाव-डेढ पाव पानी में एक चम्मच नमक डालकर गुदा में पिचकारी देने से पेट में पड़े हुए कीड़े तुरंत निकल आते हैं, यह बात भी किसी से छिपी नहीं है।

अध्याय सातवाँ

भोजन

प्रकरण १

भोजन का वैज्ञानिक विश्लेषण

भोजन किसे कहते हैं

शरीर जिन चीज़ों से बना है और जिनमें उसका पोषण होता है, वे चीज़ें, जिन चीज़ों को खाकर शरीर में पहुँचाई जाती हैं, वे सब भोजन कहाती हैं।

भोजन से लाभ

भोजन से मुख्य लाभ यह है कि उसमें शरीर की बढ़ोतरी होती है। काम करने से शरीर थकता है और मांस की थोड़ियाँ और स्नायु (नसे) घिँसती हैं और टूटती हैं, यदि शरीर को उन पदार्थों की जगह, जिनका कि काम-धंधा करने में ज़रूर होता है, दूसरे पदार्थ न मिलें, तो शरीर नष्ट होने लगे। भोजन उन ख़र्च हुए पदार्थों की जगह नए पदार्थों को देता है। इस तरह भोजन से यह कमी पूरी होती रहती है।

उत्तम भोजन

१—उत्तम भोजन वह है जो जल, वायु और मनुष्य के स्वभाव तथा प्रकृति के अनुकूल हो। इसके सिवा भोजन की चीज़ों का चुनाव करती बार इन १ बातों का भी ख़याल रखना आवश्यक है— १ खानेवाले की आयु, २ ऋतु, ३ मनुष्य के शरीर का भार, ४ शारीरिक और मानसिक परिश्रम, ५ स्वास्थ्य और अस्वास्थ्य। बच्चों, जवानों और वृद्धों की पाचन-शक्ति, रुचि तथा परिस्थिति एक-सी नहीं होती, अतएव उनके लिये एक-सा भोजन ठीक नहीं। अस्वास्थ्य के अनुसार उसमें परिवर्तन होना चाहिए। सब ऋतुओं में भी एक-सा भोजन नहीं खाया जाता है, गर्मी में ठंडी चीज़ें, सर्दी में गर्म चीज़ें, बर्सात में तर गर्म वस्तु खानी उचित है। इसी प्रकार दुबले और मोटे तथा ख़ूब मोटे मनुष्य का भी भोजन भिन्न-भिन्न प्रकार का होना उचित है। दुबले मनुष्य को पुष्टिकर और ख़ूब मोटे को जरा रुच, जिससे वह बिल्कुल ही अजगर न हो जाय। शारीरिक और मानसिक परिश्रम करनेवालों के भोजन भी अलग-अलग होते हैं। क्योंकि भोजन में कुछ ऐसी वस्तु होती है, जो मस्तिष्क की शक्ति को बढ़ाती हैं और

कुछ बहुत गरीब वे मांस की दृष्टि करता है। इसी प्रकार तदुन्न और गरीब के भोजन में भी बहुत अन्तर होता चाहिए।

२ भोजन ऐसा होना चाहिए कि वह अर्द्धा तरह में पच सके। जहाँ तक हो, वह तादात में कम हो। भोजन की सबसे बड़ी तात्पर्य यह है कि वह मित्रदार में कम, पचने में हल्का और शरीर की पुष्टि करनेवाला हो। मुझे हुए अन्न जो ज़रा भी पुष्टिकर नहीं होते, कभी भोजन की दृष्टि में खाने उचित नहीं है। सामान्य दुबले-पतले लोगों को, जिन्हें पुष्टिकारी वस्तुओं की लगत ज़रूरत होती है। ऐसी वस्तुओं में ताज़ा मसूरन और मलाई बेमिसाल चीज़ें हैं।

३—भोजन के पदार्थों में वैज्ञानिक दृष्टि से वे सब मूल अवयव होने चाहिए, जो शरीर में पाए जाते हैं। क्योंकि भोजन का कार्य यही है कि शरीर के जिन-जिन तत्वों का काम-काज से तट नो, वह उनकी कमी को पूरी करे। इसलिये यदि भोजन के पदार्थों में वे सब तत्व होंगे, तो शरीर को अवश्य पोषण मिलेगा, और वह सदा ताज़ा और पुष्ट रहेगा।

शरीर के मूल अवयव

१—पोषक द्रव्य २—चर्बी ३—मर्कस (मिश्रण) ४—नमक ५—जल। ये पाँच शरीर के मूल अवयव हैं।

पोषक द्रव्य

इसे अँगरेज़ी में 'प्रोटीन' के नाम से पुकारते हैं। यह द्रव्य सत्रजनीय मिश्रण है। वैज्ञानिक गति से इसका विश्लेषण करने में इसमें इतनी चीज़ें पाई जाती हैं—१०० भागों में सार्वन ५४, ओपजन २२, नत्रजन १६, उदजन ७, गंधक १ भाग। इन सबके मिश्रण को पोषक द्रव्य कहते हैं।

यह पोषक तत्व शरीर में, बेचर्बी के मुलायम मांस और पतली कुरकुरी हड्डी में मिला होता है। गेहँ में यह तत्व बहुत होता है, वही गेहँ का सबसे अधिक बलवान् भाग है। यह चीज़ पानी में घुल जाती है। इसलिये जो गेहँ पानी में धोए जाते हैं, वे शक्तिहीन हो जाते हैं।

मनुष्य के शरीर में १८ फीसदी पोषक तत्व का भाग होता है। इनमें यदि कमी हुई, तो वह दुर्बल और कमजोर हो जाता है। इस तत्व के बिना हड्डी बन नहीं सकती। इसी से शरीर के रेशे और नसें बनती हैं। इसके बिना शरीर ही नहीं बन सकता। यह प्राण वायु के द्वारा जलता है, इसके जलने ही से शरीर में काम करने की फुर्ती और हौमले उत्पन्न होते हैं। इसका काम इन्जन के इंधन का काम समझना चाहिए। कुछ की चर्बी बन जाती है और शरीर में जमा रहती है। परंतु ये सब उसके साधारण कार्य हैं। उसका साम्य काम नम, पुष्ट और रेशे बनाने का है।

ये तत्व कई प्रकार के होते हैं। कुछ तो जल में घुल जानेवाले हैं, कुछ नहीं। शरीर

के इन पोषक तत्वों में सदैव रासायनिक परिवर्तन होते रहते हैं। पोषक तत्व और ओपजन के मयों में ओपजनीकरण किया होती रहती है, जिसमें इस तत्व में यूगिक एमिड, एमोनिया और जल इत्यादि पदार्थ नष्ट हो जाते हैं। जिसमें गर्मी पैदा होकर शक्ति भी उत्पन्न हो जाती है।

तदुन्त आदमी के पेशाब में यह तत्व नहीं पाया जाता। पर किसी को गुर्दों की बीमारी हो, या मुहाक हो चुका हो, अथवा दिल का कोई बीमारी हो, तो मूत्र में यह तत्व आने लगता है। उसे मामूली तौर से काँटे देख नहीं सकते, क्योंकि वह बिलकुल मूत्र में घुला रहता है।

चर्बी

मस्यन, तेल, चिनाले का घी, मक्का, अखरोट और ज्वार में चर्बी ज्यादा पाई जाती है। मनुष्य और पशुओं के शरीर में चर्बी मांस के नीचे बका या छोटे-छोटे ढेर के रूप में रहती है। और छोटी-छोटी गाँठों के रूप में भिन्न-भिन्न रंगों के बीच में फैली रहती है। शरीर में चर्बी की मात्रा भोजन, शारीरिक कसरत और अवस्था पर निर्भर है।

यदि भोजन पेट में उब जरुत में अधिक पहुँचे, जितनी कि शरीर को खाने उस समय है, तो अधिक भोजन शरीर में जमा हो जाता है। और आगे के वास्ते काम आता है।

भोजन का पोषक तत्व और भोजन की चर्बी शरीर के पोषक तत्व और शरीर की चर्बी हो जाती है। इसके बिना भोजन में जो शर्करा और निशान्ता होता है, वह चर्बी बनकर शरीर में जमा रहता है। और जब कभी भोजन की कमी होती है, तब यह पूँजी जलकर काम आती है।

मनुष्य के शरीर के भाग में १५ फीसदी चर्बी होती है। जिन लोगों को अच्छा या जरूरत से ज्यादा खाना मिलता है और कम तब या मिहनत कम करनी पड़ती है, वे लोग मोटे हो जाते हैं। उसकी वजह यह है कि बढ़ती का भोजन चर्बी बनकर जमा होता जाता है।

यह चर्बी तीन चीजों से बनती है। कर्बन उदजन वा ओपजन। चर्बी जलाने से जल जाती है। यानी वह एक दहनशील पदार्थ है। जल से हल्की होने के कारण उस पर तैरती है। शीत के प्रभाव से जम जाती है और गर्मी में पिघल जाती है।

जब चर्बी का 'ओपजनीकरण' होता है, तब कर्बन द्विओपित गैस और जल उत्पन्न होते हैं, और साथ-साथ उष्णता के रूप में शक्ति भी निकलती है। १ माशा चर्बी के पूर्ण ओपजनीकरण (जलने) से इतनी गर्मी उत्पन्न हो जाती है कि उस पर ८ सेर जल यदि गर्म करने रक्खा जाय, तो जल १ दर्जा गताश गर्म हो जायगा। अर्थात् यदि जल का ताप ३० हो, तो ३१ हो जायगा।

शर्करा

निशान्ता शर्करा, फल, पौदे और तरकारी तथा अन्न में भी होता है। मनुष्य के शरीर

में इसका भाग १ फीसदी है। यह वस्तु प्रत्येक में होती है। और भोजन का एक उपयोगी अंग है। यह जलकर मनुष्य में काम करने की शक्ति उत्पन्न करता है। और बड़े आराम से हजम हो जाता है। इनमें भी शरीर में चर्बी बनती है।

लवण

इसमें शरीर को कुछ भी शक्ति नहीं मिलती। फिर भी यह शरीर के लिये आवश्यक वस्तु है। यह शरीर में ५ या ६ फीसदी है। यह ज्यादातर हड्डी और दंतों में पाया जाता है। कुछ रेशों में भी। जब शरीर जला दिया जाता है, तब केवल यही पदार्थ राख की मूर्त में रह जाता है। वैज्ञानिक दृष्टि से इसकी कई जातियाँ हैं—जैसे सोडियम, पोटेसियम, मग्नेशियम, खटिक इत्यादि।

जल

शरीर में ऐसा कोई स्थान नहीं, जहाँ जल न हो। शरीर के भार में १०० में प्रायः ६५ हिस्से पानी है। बिना पानी के कोई मास-तत्त्व नहीं बन सकता। इसलिये हमारे भोजन में भी पानी अधिक रहता है। किंतु चूँकि पानी शरीर में जलता नहीं है, इसलिये शक्ति उत्पन्न नहीं करना। अधिक पानी शरीर में रहने में भारीपन और सुन्ती उत्पन्न करता है।

जल उदजन और ओपजन का संयोजित है। उदजन के दो परमाणु और ओपजन के एक परमाणु के रासायनिक संयोग से जल का एक अणु बनता है। शरीर में पोषक तत्वों, चर्बी और शर्करा के ओपजनीकरण से जल उत्पन्न हुआ करता है। रक्त और लिम्फ का अधिक भाग जल ही होता है।

तंदुरुस्त शरीर के मूल अवयवों का परिमाण

तंदुरुस्त शरीर में १०० भाग में ५७ भाग जल और अन्य पदार्थ हैं। यदि एक तंदुरुस्त आदमी के शरीर का वजन १॥ मन हो, तो उसके शरीर में इस हिसाब से मूल अवयव होंगे—

| | | |
|-------------|------------|----------|
| १—जल | ४२॥ सेर | [लगभग] |
| २—चर्बी | १॥॥ सेर | |
| ३—पोषक तत्व | ११॥॥ सेर | |
| ४—शर्करा | १=) छ० | |
| ५—लवण | ३१=) छ० | |
| | कुल ६० सेर | |

भोजन करने का अभिप्राय यही है कि शरीर के उक्त मूल अवयव जो कि भोजन के द्रव्यों में भी होते हैं, भोजन करने से शरीर में पहुँचकर खर्च हुए द्रव्यों को भरपूर करें। एक मध्यम स्वास्थ्यवाले पुरुष के लिये जिसका वजन १॥ मन हो, एक समय में इतना आहार काफी होगा, जिसमें निम्न-लिखित परिमाण में उपर्युक्त तत्व हो।

पोषक तत्व—७ तोला

चिकनाई—७ तोला

शकर—२० तोला

लवण, जल जितनी जरूरत हो ।

मांस पोषक तत्त्व में ही यनता है । शरीर में मांस का वजन आधे से कुछ कम है, इस-
लिये जानना चाहिए कि भोजन में पोषक तत्त्व की कितनी जरूरत है । दिमागी मेहनत करनेवालों
को पोषक तत्त्व अधिकवाले पदार्थ ही ज्यादा खाने चाहिए ।

चर्बी और शर्करा खास तौर से शरीर में शक्ति उत्पन्न करती है । इसलिये चिकनाई और
शकर शरीर से परिश्रम करनेवाले लोगों को ज्यादा खानी चाहिए । खासकर सर्दी के दिनों
में । गायद सब लोग यह बात नहीं जानते कि शरीर में जाकर चिकनाई और चीनी एक ही
काम अर्थात् गर्मी पैदा करके शक्ति बढ़ाने का काम करती है—अगर कोई गरीब आदमी धो न
खा सके, तो वह गुट खाकर उतनी ही ताकत शरीर में पैदा कर सकता है, जितनी धी से पैदा
होती, सिर्फ इतनी बात है कि धी-नेल देर में हजम होते हैं और गुड चीनी आदि जल्दी ।

२०-२५ वर्ष की उम्र तक प्रत्येक स्त्री-पुरुष को ऐसे पदार्थ ज्यादा खाने चाहिए, जिनमें
पोषक तत्त्व अधिक हो । क्योंकि २०-२५ वर्ष तक शरीर की वृद्धि होती है । और शरीर की
वृद्धि के लिये पोषक तत्त्व बड़ा उपकारी है । भरपूर जवान स्त्री-पुरुष के १ वक्त के भोजन में ४
तोले के लगभग पोषक तत्त्व अवश्य होना चाहिए ।

निम्नदेह चिकनाई और मिठाई पोषक कार्य नहीं कर सकतीं । जो लोग मिठाइयों को
पुष्टिकर समझकर बच्चों को बचपन में उन्हें खिलाने हैं, उन बच्चों के शरीर दुबले, मांस
पिचपिचा, चेहरा फीका रहता है । इसी प्रकार बेअदाज चिकनाई खानेवाले स्त्री-पुरुष भी
निष्क्रिय रह जाते हैं । उनकी रक्त, रक्त आदि कोई धातु पुष्ट नहीं होती । मारवाटी समाज में
बी खाने का रिवाज ज्यादा है, फल-स्वरूप आप इन परिवारों में ढीलापन और भटापन देखेंगे ।
प्रायः स्त्री-पुरुषों में बीज ग्रहण और बीज-वपन शक्ति कम होती है ।

जल और नमक शरीर के प्रत्येक अंग में पाए जाते हैं, बिना नमक के हड्डी बनती नहीं ।
परंतु इन दोनों चीजों में शक्ति ज़रा भी नहीं आती । पर इनमें स्वास्थ्य ठीक रहता है । प्रायः
कहावत है कि बिना नमक खाए शरीर में ज़हर हो जाता है । पर ये सब झूठी बातें हैं ।

प्रकरण २

दूध

दूध मनुष्य का सर्वमान्य आहार है। जन्मने ही बच्चा दूध पीता है और वह उसका प्रवृत्त आहार है। हमारी खुली सम्मति है कि चाहे भी जो रोग शरीर में प्रारम्भ हो, मनुष्य को चाहिए मग्न खान-पान बंद करके केवल दुग्धपान करने लगे, तो निम्नदेह विना ही ओषध से इन किण्व उसके मग्न रोग दूर हो जायेंगे।

एक समय था कि साधारण गृहस्थों के पास हजारों की संख्या में गाएँ रहती थी। आज जब कि एक गाय का मूल्य १००) है और उसकी चराई का खर्चा २) रोज, यह बात समझ में नहीं आ सकती कि कभी ग्रन्थेक घरों में हजार-हजार गाएँ पलती रही हों। पर एक जमाना ऐसा भारत में अदृश्य था। ईसा से १०० वर्ष पूर्व कात्यायन के काल में गौ १० पैसे की और बछड़ा ४ पैसे की मिलता था। बैल की कीमत ६ पैसे थी। भैंस ८ पैसे में आती थी, और दूध एक पैसे का एक मन आता था। इसके २०० वर्ष बाद अर्थात् मसीह से ३०० वर्ष प्रथम जब भारत पर प्रतापी मौर्य चन्द्रगुप्त राज्य करते थे, तब भी एक पैसे का दो सेर और दूध २५ सेर था। ईसवी सन् के शुरू में ४८ पैसे की गाय और ६६ पैसे का बैल मिलता था। ५वीं शताब्दि में विक्रमादित्य के राज्य में गौ ८० पैसे में मिलती थी और बैल ५१२ पैसे में। अलाउद्दीन के जमाने में भी का भाव दिल्ली में ७४ पैसे मन था और अकबर के जमाने में १६५ आने मन।

उन दिनों नगर बहुत कम थे, खेती भी कम होती थी, नगर-वस्तियों के बाहर घने वन होते थे, और उनमें गाएँ स्वच्छंद चरा करती और अमृत-वर्षा करती थी। दूध बेचने को सद्गुस्थ पाप समझते थे। जैसे आज कोई पानी का मूल्य नहीं लेता, उसी तरह उस काल में दूध-बी का कोई मूल्य न था। खरीदार भी कोई न था। किसी को भी दूध की कमी न थी। उन दिनों दीर्घायु, निरोगी काया और दुर्धर्ष बल शरीर में रहता था। आज वे दिन नहीं रहे। आज हमारे दुधमुँहे बच्चों को भी एक बूँद दूध मिलना दुर्लभ हो रहा है। आस्ट्रेलिया की आवादी ४० लाख हैं और गाएँ १२ करोड़। पर इस समय ३२ करोड़ नर-नारियों से भरे हुए भारत में सिर्फ ४ करोड़। दूध देनेवाली गाय-भैंसे हैं, जो साल में ६ मास ही दूध देती हैं। इनकी भी हम ठीक-ठीक रक्षा नहीं कर सकते। हमारी गाएँ जैसी दुबली, रोगी और निकम्मी होती हैं, वैसी पृथ्वी पर कहीं नहीं होती। हम उन्हें निकम्मा, गंदा पानी पिलाते हैं—गद्दी जगह में रखते हैं। उम्दा खुराक नहीं दे सकते। अकाल पड़ने पर ७५ फीसदी गाएँ मर जाती हैं। ऐसे हम गौरवक है।

कुछ दिन पूर्व काबुल के एक पदाधिकारी ने कलकत्ते में कहा था कि काबुल में रुपए का ४ सेर घी वा ३० सेर गेहूँ और ४० सेर दुग्ध का मांस मिलता है। हाय ! मुसलमानों के मुल्क में ४ सेर घी और हमारे भारत में १॥ सेर से भी कम ! अमेरिका, योग्य और आस्ट्रेलिया में रुपए का १२ से १६ सेर तक दूध मिलता है। पर हमें अब रुपए में ३-४ सेर भी नहीं मिलता ! यदि यही दशा रही, तो अंत में ऐसा होगा कि गायद धनवान रुपए चबाकर जी जायँ, मगर गरीब बेचारे निश्चय भूखे मर जायँगे।

अमेरिका के एक विद्वान् का कथन है कि दूध देनेवाली गाय अन्य पशुओं की अपेक्षा कम खाती है। साथ ही मनुष्यों के लिये उनकी अपेक्षा अधिक पोषक सामग्री देती है, इसकी सिवा जहाँ गाय का दूध आवश्यकतानुसार सर्वोत्तम भोजन का काम देता है, वहाँ उसका घी औषध की रीति पर सर्वथा लाभप्रद है।

हमारे पूर्वजों को गाय का यह महत्त्व-पूर्ण अनुभव था। वे जानते थे कि मनुष्य के महत्त्व-पूर्ण पोषण के लिये उसका होना कितना आवश्यक है। इसी विचार से उन्होंने उसे 'माता' कहकर पुकारा और हर तरह उसकी पूजा की। अब भी गायों के लिये ये भाव हिंदुओं के हैं, पर वे केवल मन के मन में हैं।

भारत में प्रतिवर्ष ४० लाख गाय-बैलों की हत्या होती है, जिनमें केवल दो लाख भारतीय मुसलमानों के काम आते हैं, गेप ३८ लाख की खपत देश के बाहर होती है। इस समय मसार-भर में गोमांस का सबसे बड़ा बाज़ार भारत है। इस भयंकर गोनाश में न केवल दूध-घी की कमी रहती है, किंतु अन्न की उपज भी कम हो रही है। ज्यों-ज्यों ज़मीन का रकबा बढ़ता है, उपज की औसत कम होती है। कारण, मुल्क में मजबूत गाय-बैलों की कमी है। भारत की खेती में गाय-बैलों का मुख्य स्थान है, पर उनकी संख्या अब अरबों से घटकर कुछ करोड़ ही रह गई है। फिर भी कमी हो रही है।

बवर्ड सरकार की रिपोर्टों में पता चला है कि दूध के पशुओं की बराबर कमी हो रही है। गत ४ वर्षों में ४ लाख दूध के पशु कम हो गए हैं। इसका मुख्य कारण ऊपर बताया गया है कि हम गोपालन नहीं करते। दूसरा कारण सरकारी कसाई-घर है, जहाँ में प्रतिवर्ष लाखों मन मांस सुखाकर विलायत को रवाना किया जाता है।

पता चला है कि अकेले ब्रादर के कसाईखाने में गत ४ वर्षों में १॥ लाख से अधिक गाएँ और ३१ हजार के लगभग भैंसे काट डाली गई है। इनके सिवा १० हजार के अनुमान बिना व्याही गाएँ और जवान बछड़े तथा १८ लाख के लगभग बैल काट डाले गए हैं। यह एक सरकारी कसाई-घर का हिस्सा है। ऐसे-ऐसे कितने ही कसाई-घर हैं। प्रतिवर्ष भारत से १६ करोड़ रुपए का तो चमड़ा ही बाहर भेजा जाता है।

यह बड़ी लज्जा की बात है कि सरकार चमड़े के व्यापार और सूखे मांस के व्यापार के लिये जितनी सरगर्मी दिखाती है, उतनी दूध के पशुओं की नस्ल सुधारने में नहीं दिखाती।

विदेश के मुल्कों में जहाँ गाय पवित्र प्राणी नहीं माना जाता, वहाँ गायों की नस्ल उन्नत की जा रही है।

भारत में ८० हजार गोरे सिपाही हैं, जिनका भोजन गोमांस है। प्रत्येक पुरुष १॥ सेर मांस भी प्रतिदिन खाये तो रोजाना ६४६ गन और साल-भर में ३ लाख ४५ हजार २६० मन हुआ। इतना कितनी गायों की हत्या से मिलेगा? फिर ७ करोड़ मुसलमान भी हैं, जो जिद्द या गरीबी के कारण महंगा बकरी का मांस न खाकर सस्ता गाय का मांस खाते हैं।

दर्जन-भर के लगभग सरकारी कम्पर्न-घरे के अलावा देश में ३॥ लाख के अनुमान कसाई हैं। यह जानकर रोमांच होता है कि आज ऋषियों की पवित्र भूमि पर २० करोड़ (?) मासाहारी स्तुष्य रहते हैं। इनमें से ७ करोड़ मुसलमान और १० लाख अंगरेज निकाल दिए जायें, तो भी ८॥ करोड़ हिंदू मासाहारी लोग बच रहते हैं, जिन्होंने बकरी के मांस को इतना महंगा कर दिया है कि गरीब मुसलमान लाचार गाय का गोشت खाते हैं।

इनके मित्रागत १० वर्ष में ३२ लाख जीते पशु काटे जाने के लिये जहाजों में भरकर पानी के रास्ते से और १६ लाख से ऊपर खुश्की के रास्ते से ईरान, तिब्बत आदि को मांस के लिये भेजे गए हैं।

क्या दयालु हिंदुओं के लिये यह विचार और चिन्ता का विषय नहीं है। पुराने ज़माने के लोगो की गुज़र बिना दूध के नहीं होती थी। क्या हमें वह दूध अब कड़वा लगता है, या कि गले में अटकता है कि हम गाय पालने की रुचि नहीं रखते? हम कुत्ते बड़े गौक से पालते हैं, और मोटर के लिये २००) मासिक खर्च करने हैं। परंतु गाय पालने से हमें क्या है? हाय हम कैम पतित हिंदू हैं।

अपने पालतू कुत्ते से मुँह चाटने में आपको खूब मजा आता होगा। परंतु यह तो कहिए, कभी आपने गाय भी पाली है? घी-दूध के आप दुश्मन तो न होंगे, यह तो बंधी हुई बात है। पर घी की जगह आप खाते होंगे चर्बी और सड़ी-बुसी तेल को घपलेवाज़ी, फिर दूध की क्या कहें, गुनगुना सक्रंद पानी पीकर आप भी गुनगुने हो जाते होंगे? पर गाल तो पिचके ही रहे। चेहरा भी पीका, और बच्चों की तो क्या कहें। रोगी और भदभद, यह क्यों? यह यों कि आपको गायों के पालने का शौक नहीं। कुत्ते, तोता, मैना और न-जाने आप क्या-क्या पालेंगे, पर गाय पालने में कुट्टी-सानी, धार, गोबर, सौ इल्लतें निकालेंगे। आपकी श्रीमतीजी ठहरी जरा फ्रैशनेबुल, दूध बिलोने की ताकत उनके भुजदंडों में कहाँ, फिर आप ही कहिए, आप नीरोग, स्वस्थ और सुखी कैसे हो? आप के बाल-बच्चे ही किस तरह मोटे-ताजे रहें?

वृक्षित चर्बी का घी और गंदे रोग के कीटाणुओं से भरा हुआ दूध पीना मंजूर, पर दस मिनट गौ-सेवा करके अमृत के समान घी-दूध बच्चों को पिलाना मंजूर नहीं। आजकल दूध के लिये स्थान-स्थान पर डेरियाँ खोली गई हैं, और वे स्वच्छ दूध सर्व साधारण को देती हैं। बरई-प्रात में चार डेरियाँ हैं। इनके द्वारा वर्ष में ४५,०००) रु० का दूध बचा गया, जिसमें

मधु सर्च काटकर ३,०००) का लाभ हुआ। बंगाल में ऐसी ६४ संस्थाएँ हैं। ये सब कलकत्ते के कॉ-ऑपरेटिव मिल्क-यूनियन से मिली हैं। इस यूनियन ने १ वर्ष में १,४७,६८८) का दूध बेचा है। यह यूनियन सन् १९१० में स्थापित हुआ था। आरम्भ में इसे १,३१५) का घाटा हुआ। पर १९२४-२५ में २०,१४६) रु० का लाभ हुआ।

कुछ दिनों पूर्व कलकत्ता-निवासियों का ध्यान सस्ते और स्वच्छ दूध की तरफ आकर्षित हुआ था। इधर जब कि यह ज्ञात हुआ कि दूध के प्रभाव से प्रतिवर्ष ६०० बालकों की मृत्यु हो जाती है, तब यह प्रश्न और भी महत्वपूर्ण हो गया। इस समय कलकत्ते में ३,००० मन दूध की खपत का अनुमान लगाया गया है। ८०० मन दूध सियालदा-स्टेशन से होकर, १० मन हवड़ा से होकर बाहर से आता है, शेष प्रायः २,००० मन दूध कलकत्ते और आस-पास के स्थानों से प्राप्त हो जाता है। यहाँ की मनुष्य-संख्या १०,७७,२६४ है, जिनके हेतु ३,००० मन दूध पर्याप्त नहीं है, और औसत लगाने से १०७ छटाक प्रति व्यक्ति के भाग आता है। कलकत्ते के भीतर जितना दूध खपता है, उसका ठेका ग्वालों ने ले लिया है, जो इस कार्य में बड़ी ही निपुणता का व्यवहार करते हैं। ये ग्वाले मनुष्य के जीवन का तनिक भी विचार नहीं करते।

दूध लाते समय उसकी स्वच्छता के बारे में वे कुछ भी चेष्टा नहीं करते। दूध को अपने समीप रखकर वे नवाकू पिया करते और छींकते हैं। उन लोगों ने इस कार-बार पर अपना प्रभुत्व जमा लिया है, इनके द्वाग न्याय की आशा दुराशा-मात्र है। दूध के अभाव से बच्चों के मरने के पश्चात् ये लोग “फूका द्वारा” दूध चूमते हैं। और बाद को उन गायों को कसाइयों के हाथ अर्पण कर देते हैं, इस भौति माताओं के तुल्य ये गाएँ इस राजसी कुप्रथा के कारण हत्यारों के हाथों मारी जाती हैं। इस प्रश्न को सुलझाने के लिये प्राचीन कलकत्ता-कारपोरेशन ने बड़ी शक्ति और धन का उपयोग किया था, किन्तु कुछ फल नहीं प्राप्त हुआ। मि० मास्टन इसके सुधार के निमित्त नियुक्त हुए थे, और इस सबध में उनकी गय मॉगी गई थी, उन्होंने कहा था कि कारपोरेशन को इस संबंध में १० लाख रुपए व्यय करने की आवश्यकता है। परन्तु उनकी बातें कार्य-रूप में परिणत न हो सकीं।

इसके बाद स्वर्गीय देशबु सी० आर० दाम के समय में इस सबध में कुछ प्रयत्न किया गया, और १९१६ में मिल्क-यूनियन की स्थापना हुई। इसका कार्य अब कारपोरेशन की सहायता से सुचारु रूप से हो रहा है, और अब मिल्क-यूनियन इस बात का प्रबंध कर रही है कि कलकत्ते में किस प्रकार अधिक और आरोग्य-वर्धक दूध का प्रवव हो सकता है।

मध्य-प्रातः में अमरावती की डायरी घाटे पर चलती थी, पर नागपुर के पास ही तेलंगी खैर की सस्था ने एक वर्ष में १६,४२५) का दूध बेचा और ७,१२८) का फायदा प्राप्त किया। हम कह सकते हैं कि यदि गाँव के चौपाए पालनेवाले अपना सगठन कर लें और एक सामूहिक शक्ति से काम करके लोगों को शुद्ध और सस्ता दूध दें, तो इन्हें अवश्य लाभ हो, और जनता को सुख भी मिले।

अमेरिका में हर साल मयमे अधिक स्वस्थ और मयमे अधिक दूध देनेवाली गाय के मालिक को इनाम दिया जाता है। हर एक प्रात में नुमायगे होती है और अच्छी गायों को अच्छे इनाम दिए जाते हैं।

गौ को माता माननेवाले भारत देश की तरह वहाँ दुधली-पतली गौ नज़र नहीं आती। उम्र वर्ष जो गौ प्रथम आई थी, वह इतना दूध देती थी कि यदि एक बालक को वह पिलाया जाय, तो उसका एक दिन का दूध बालक के लिये ३६५ दिन तक काफी होगा। गाय बहुत गुंडा और हठ-पुट थी। जब उस गाय को इनाम मिला, तो न्यूयार्क के रईसों ने उस गाय की दावत की। एक सार्वजनिक बाग में शहर के मुख्य-मुख्य रईस तथा अधिकारीगण जुलाए गए, मेज-कुर्सियाँ सजाई गईं, और नाना प्रकार के भोजन परोसे गए। ठीक समय पर सुंदर रेशमी झूल ओढ़े हुए गौ लाई गई, उसके आते ही सब उपस्थित मजन सादर खड़े हो गए, और गौ माता का अभिवादन किया।

फिर प्रधान महोदय ने कहा—“महोदय! आज मुझे बड़ा हर्ष होता है, जब मैं यहाँ इस-लिये खड़ा होता हूँ कि हमारे देश की परम सुंदर और स्वस्थ तथा सबसे अधिक दूध देने-वाली गौ का स्वागत करूँ। मैं आशा करता हूँ कि आप मेरे साथ इस कामना और हार्दिक प्रार्थना में सम्मिलित होंगे कि हमारी आज की मेहमान श्रीमती गौदेवी की हम अम्यर्थना करें। अब मैं आप लोगों से प्रार्थना करता हूँ कि हमारी सम्मिलित मेहमान की स्वास्थ्य-कामना के चिह्न-स्वरूप आज इस दावत में आप एक-एक प्याला शराब नहीं! हमारी आदरणीया मेहमान गौ का ही दूध पीजिए।”

गो-पूजक भारतवासी देखे कि दूसरे देशवाले किम प्रकार गो-पूजा करते हैं। कब वह दिन आवेगा, जब भारत में भी इसी प्रकार गौ माता की मच्ची पूजा भारतवासी करेंगे।

इस प्रकरण में हम गाएँ, कैसे पाली जायँ, इसके हर पहलू पर विचार करेंगे। हम यह आशा करते हैं कि हमसे वे लोग जो अपने दूध पीने के लिये गाय को पालना चाहें, तथा वे लोग जो दूध का व्यापार करना तथा डेरी खोलना चाहें, सबको बहुत कुछ सहायता मिलेगी। गाय पालने से इतने लाभ हैं—

१—उत्तम दूध-यी—प्राचीन काल से हमारे देश में गौ को माता के समान पवित्र और हितकारी माना गया है। ऐसा कोई घर न था, जहाँ गौ न हो। पर खेद है, आज गो-पालन के नामों से लोग बिलकुल वंचित हो गए हैं। ऐसा समय आ गया है कि एक तो यो ही सब लोगों को दूध नहीं मिलता, जिन्हें मिलता भी है, वे जेब की गाय रखते हैं—और बाजार में सटे-सटे अशुद्ध, निवृष्ट और नाम-मात्र का दूध पीने में शान समझते हैं।

परंतु यदि कोई मजन अपने स्वास्थ्य और धर्म की ओर से इतना उपेक्षा-भाव रखते हैं कि बाजार का गदा दूध, चर्बी मिला घृत और क्रीडा पटा दही खाने को तैयार है, तो उन्हें भी कम-से-कम अपने परिवार के स्वास्थ्य पर दया करके गौ पालने के लाभो पर ध्यान देना चाहिए।

दूध बेचनेवाले हलवाई, खाने, घोसी परले ढों के गदे और बेईमान होने हैं। वे दूध में मूत्र, अशुद्ध और मैला पानी मिलाते हैं। बहुत-से चाक मिट्टी, मिठाई का आटा या गकरकंद घोल देते हैं, बहुधा मक्खन निकाला दूध मिला देते हैं। और मक्खी, मच्छर, कूड़ा-करकट दूध में पड़ने की तो उन्हें परवाह ही नहीं होती—वे अपने पैसों में मतलब रखते हैं, अनेकों भयंकर और दूत के रोगी पशुओं के दूध को भी, जो कि विष के समान है, बेचने में ये लोग नहीं हिचकिचाते। कुछ लोग भैंस के दूध में पानी मिलाकर उम्रे गाय का बता देते हैं और कोई बकरी के दूध में भैंस का मिलाकर बढ़िया गाय का दूध बनाते हैं।

यह अनाप-जनाप मिलावटी दूध स्वास्थ्य के लिये महा हानिकर है। घर में गौ पालने ही से स्वच्छ और उत्तम दूध मिल सकता है।

०—मस्तापन—गाय पालने का दूसरा लाभ मस्तापन है। गाय के खाने-पीने का खर्च, यदि होगियारी से गायों की मज्हाल की जाय, तो उसके दूध के दाम से पौना बैठता है। आजकल यों तो सभी जगह चारा महंगा हो गया है, पर किसी-किसी बड़े शहर में बहुत ही महंगा मिलता है, पर वहाँ उतना ही महंगा दूध भी मिलता है, औसत बराबर ही हो जाती है।

इसमें यह समझ लेना चाहिए कि थोड़ा दूध देनेवाली गौ की अपेक्षा अधिक दूध देनेवाली गौ का पालन हमेशा लाभकारी है। एक अच्छी और बड़ी गौ दिन-भर में दस-बारह सेर दूध मजे में दे देती है। घर खर्च से जो दूध बचे, वह बेचा जा सकता है, नहीं तो उससे घी निकाला जा सकता है। ऐसी दशा में गो-पालन का खर्च उसके घी-दूध की आमदनी की अपेक्षा पौने से हरगिज़ अधिक नहीं हो सकता। घी-दूध सदा बिक जानेवाली वस्तु है, इससे किसी तरह नुकसान की संभावना नहीं रहती।

३—बछड़ा—दूध-घी के सिवा गो-पालन से बछड़े का लाभ और है। यदि बछड़ा अच्छी नसल का हो और ८-६ महीने का हो गया हो, तो १५-२० रुपए में मजे से बिक जाता है।

४—फुटकर—गोबर भी बेचा जा सकता है, जिसके उपले पाथकर ईंधन की तरह काम में ला सकते हैं, और जो खेत के लिये उत्कृष्ट खाद है, तिस पर भी मरने पर चाम, सींग, हाड ये सब उपयोगी और दाम की वस्तु है। इसीलिये पूर्वजों ने गौ को धन के नाम से पुकारा है।

अलवस्ता धनी और कामचोर आलसी लोगों को गो-पालन में लाभ नहीं रह सकता। कारण, वे लोग गौ की निगरानी नौकरों की दया पर छोड़ देते हैं, जिससे उसका खर्च इतना बढ़ जाता है कि उनका पालना जी का जंजाल हो जाता है, क्योंकि ऐसी दशा में पाजी नौकर गहरा हाथ मारते हैं।

दूध के संबंध की खास बातें

१—दूध मनुष्य का सर्वश्रेष्ठ आहार है। २—वह प्रत्येक रोगोत्पादक कीटाणुओं द्वारा या उसमें मिलाए जानेवाले पानी आदि के दूषित होने से शीघ्र बिगड़कर रोगोत्पादक हो जाता है। ३—वह बच्चों के लिये सर्वांग-पूर्ण आहार है। ४—वह अनेक कारणों से शीघ्र

बिगड़ जाता है । ५—दूधरे खाद्यों की अपेक्षा वह शीघ्र पचाय हो जाता है । ६—शहरों में बाज़ार का दूध शुद्ध और नीरोग मिलना प्रायः असंभव है । बाज़ार का अच्छे-से-अच्छा दूध आरोग्यता का नाश करनेवाला है ।

दूध बच्चे के लिये अत्यन्त आवश्यक खाद्य है, इसलिये शुद्ध दूध की प्राप्ति के लिये अवश्य प्रयत्न करना चाहिए ।

शुद्ध दूध किसे कहते हैं

दूध की शुद्धता ४ बातों पर निर्भर है । १—दूध खालिस हो, उसमें पानी आदि मिला न हो । २—जिस जानवर से दूध काढा गया हो, वह नीरोग हो । ३—दूध में गंदगी, कूड़ा-करकट और धूल न हो । ४—उसमें कोई रोग-जंतु न हो ।

दूध अशुद्ध होने के कारण

(क)—धार काढने के समय:—

१—गाय या भैंस रोगी हों । २—धार काढने से प्रथम गाय-भैंस के बच्चे जो थन पीते हैं वे रोगी हो । ३—जानवरों के पेट और थन ठीक-ठीक न धोए गए हों । ४—धार काढने-वाले के हाथ धुले न हो । ५—धार काढनेवाले के वस्त्र मैले हो । ६—धार काढनेवाले की गंदी आदतें हो—जैसे नाक सिनककर हाथ से पोंछना, थूकना, खाँसना, छींकना आदि । ७—धार काढनेवाले को कोई (क्षय आदि) छूत का रोग हो । ८—पशु के बँधने का स्थान गदा, दुर्गन्धित, सील-भरा और दूषित हो । ९—धार काढने का वर्तन गदा हो । १०—दूषित दूध में पानी मिलाया गया हो या थन उससे धोए गए हों जिसमें हैजा या मोतीरूरे आदि के रोग-जंतु हो ।

(ख)—दूध को एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुँचाने के समय —

१—दूध को उबारकर ले जाने से मार्ग की धूल, मिट्टी, गंदगी, मक्खी आदि का गिर जाना । २—दूध पर ढकने का गदा कपड़ा या घास-फूस जो बहुधा गद्दी जगहों में से ले लिए जाते हैं । ३—एक स्थान से दूसरे स्थान को रेल में जाते हुए दूध का वर्तन लापरवाही से स्टेशन पर पड़ा रहने देना और उसमें मक्खी, मच्छर, धूल का पड़ना । ४—रेल के गढ़े ढब्बे और दूध ले जाने की गद्दी रीति । ५—मार्ग में गढ़े पानी का मिला देना । ६—दूध की दूकान की गंदगी । ७—दूध बँचती बार बारवार दूध में हाथ डालना । ८—दूध को कंधे या सिर पर रखकर घूमनेवाले की गंदी आदतें ।

(ग)—दूध पीनेवालों के द्वारा:—

१—गढ़े नौकरो की लापरवाही और सुस्ती से । २—दूध गर्म करने और रखने का पात्र ठीक-ठीक साफ़ न होने से । ३—घर की मक्खियों के बेरोक-टोक दूध पर बैठने से ।

दूध के द्वारा उत्पन्न होनेवाले रोग

दूध यदि शुद्ध न होगा, तो उससे इन रोगों के उत्पन्न होने का भय है—हैजा, विषम-

ज्वर, मोतीभूरा, माल्टा क्रीवर (यह बकरी के दूध में होता है), संग्रहणी, अतिम्लार, अजीर्ण, जय रोग इत्यादि उत्पन्न हो जाते हैं ।

इसलिये प्रत्येक मनुष्य को उचित है कि वह दूध खरीदने के समय यथासंभव उपर्युक्त सूचनाओं पर ध्यान रखकर विशुद्ध दूध खरीदे, और उसे घर में आते ही तत्काल उवाले, और शीघ्रता से ठंडा करके काम में लावे । दूध को उवालने से उसके बहुत-से रोग-परमाणु नष्ट हो जाते हैं । दूध के संबंध में स्वच्छ रखना और उवालना दो ही बातें मुख्य हैं ।

दूध का वैज्ञानिक विश्लेषण

नीचे लिखी सारिणी से इस बात का पता लग सकता है कि भिन्न-भिन्न प्रकार के दूध में कितने मूल अवयव होते हैं—

| प्राणी | प्रोटीन | चर्सा | शर्करा | लवण | जल |
|--------|---------|-------|--------|------|-------|
| अनी | १३ | ३५ | ६४० | ०.२० | ८८ ८६ |
| गाय | ३५ | ४० | ३५ | ०.७५ | ८७ २५ |
| घोड़ी | २० | १२० | ५६५ | ०.३६ | ६० ७६ |
| गधी | २२५ | १६५ | ६०० | ०.५० | ८६ १० |
| बकरी | ४३ | ४७८ | ४४६ | ०.७५ | ८५ ७१ |
| भैंस | ६११ | ७४५ | ४१७ | ०.८७ | ८१ ४० |

गाय का ताजा दूध बिल्कुल स्वच्छ और मीठा होता है, और वह सब श्रेणी के मनुष्यों के लिये आवश्यक आहार है । सो केवल इसीलिये नहीं कि इसे बच्चे तक बड़ी आसानी से हज़म कर सकते हैं, और वह स्वभाव में ही सुपथ्य है, किंतु खासकर इसलिये भी, कि उसमें आहार के उपयोगी अनेक तत्व भी हैं, परंतु बड़े ही खेद का विषय है कि ऐसा अमृत पदार्थ सिर्फ कुछ साधारण अभावधानियों के कारण विष के रूप में हमें मिलता है । दूध को दुहने, बाज़ार में बेचने और काम में लाने के तरीके मारे भारतवर्ष में इतने गंदे और घृणित हैं कि बाज़ार का अच्छे-से-अच्छा दूध पीने की मैं किसी को सम्मति नहीं दे सकता । बंबई की म्युनिसिपैलिटी ने एक बार बाज़ार से १५०० दूकानों से दूध मँगाकर जाँच की, तो सौ में नब्बे नमूनों में धूल, मिट्टी, मैल और मरे, मडे, गले मक्खी मच्छरों के अंग तथा $\frac{1}{4}$ भाग पानी प्रत्येक नमूनों में मिला पाया गया । जनता का और सरकार का भी यह परम कर्तव्य है कि बाज़ार में विशुद्ध दूध के मिलने के सुव्रीतो पर विचार करे ।

स्त्री और पशुओं के दूध का अंतर

१—स्त्री के दूध की अपेक्षा गाय के दूध में तिगुना पोषक तत्व है । २—चिकनाई करीब-करीब बराबर है । ३—स्त्री के दूध में शर्करा का भाग गाय से अधिक है । ४—गाय का दूध स्त्री के दूध की अपेक्षा जल्दी खटा हो जायगा, क्योंकि उसमें लवण का अंश अधिक है । ५—भैंस के दूध से स्त्री और गाय के दूध की अपेक्षा दुग्नी के लगभग चिकनाई होती है । ६—बकरी का दूध लगभग गाय के दूध के समान ही होता है, पर उसमें गाय के दूध से कहीं अधिक चिकनाई होती है ।

जिन पशुओं को मुँह, खुर और छाती की बीमारियाँ होती हैं, उनका दूध दूषित हो जाता है । धाववाले पशु का दूध भी पीना उचित नहीं । ऐसे दूध के पीने से सख्त ज्वर (मियादी बुखार), मदाग्नि, गुल्म, जल, ज्वर और दाहरोग हो जाने का भय है ।

अन्य बातें

जिल दूध से मक्खन निकाल लिया जाता है, उसमें पोषक तत्व और शर्करा बद्स्तूर रहती हैं । सिर्फ चिकनाई का भाग हाथ से मक्खन निकलने पर सौ में एक भाग और मशीन से निकलने पर उससे चौथाई रह जाता है ।

जमाया हुआ विलायती दूध (Condensed Milk) तृतीयांश गाढ़ा होता है और इसमें प्रायः गन्ने की शर्करा मिली होती है ।

दूध को जलाकर यदि उसकी राख का वैज्ञानिक विश्लेषण किया जाय, तो इतने प्रकार के चार पाए जायेंगे—

| | |
|--------------------------|--------------|
| कैल्शियम फास्फेट—२३ | ८७% |
| „ सल्फेट—२ २५ | „ |
| „ कार्बोनेट—२ २५ | „ |
| „ सिलिकेट—१ २७ | „ |
| पोटेशियम कार्बोनेट—२३ ४७ | „ |
| „ क्लोराइड—१२ ०५ | „ |
| „ सल्फेट—८ ३३ | „ |
| मग्नेशियम कार्बोनेट—३ ७७ | „ |
| सोडियम क्लोराइड—२१ ७७ | „ |
| प्लव्यूमन—० ३७ | „ |
| | <hr/> १०० ०० |

मलाई

मलाई के वैज्ञानिक विश्लेषण करने से उसमें नीचे लिखे तत्व पाए गए हैं ।

पोषक तत्व

२५

| | |
|--------|------|
| चिकनाई | १८ ५ |
| शर्करा | ४ ५ |
| नमक | ०.५ |
| पानी | ७५ ० |

जितने प्रकार की चिकनी चीज़ें हैं, उनमें मलाई सबसे अधिक जल्दी हजम होनेवाली है। यह काढलीवर आइल से कहीं अत्यंत ऊँचे ढरजे की पुष्टिकर और आर्य है। मलाई का चिकनाई का भाग वही है, जो मक्खन में है, परंतु मक्खन की बनिस्वन मलाई बहुत महँगी पड़ती है।

अच्छे दूध में सेर पीछे एक पाव खोवा, ३ छटाक मलाई, २½ पाव खवडी और एक छटाक घी बैठता है।

मलाई जमाने की विधि यह है कि दूध को खूब आँटाओ, और चौड़े मुँह के बर्तनों में पकात स्थान में ठंडा होने को रख दो। मिट्टी के कूँडे मलाई जमाने के लिये अच्छे होते हैं। अथवा सोलह-सत्रह इंच लंबे और ७-८ इंच चौड़े तथा १½ इंच गहरे ताँबे के पात्र तश्तरी के आकार के—लिन पर अच्छी तरह कलाई की गई हो, मलाई जमाने में अच्छे रहते हैं। दूध ढालने से प्रथम उन्हें अच्छी तरह रगड़कर धो लेना चाहिए। किसी तरह की चिकनाई और खट्टी गंध उनमें न रह जाय। फिर थोड़ा धूप में सुखाकर उनमें दूध भर देना चाहिए। ये पात्र दूध से पौने भर देना चाहिए, और दूध को सन्नाटे के कमरे में रख देना चाहिए, जो बड़ और ठंडा हो, जहाँ कोई न आवे-जावे। आने-जाने से वहाँ की हवा में विघ्न पड़ेगा, और मलाई ठीक न जमेगी। गर्मी में रात को किवाड़ खोल देने चाहिए। जब तक मलाई न जम ले, बर्तन कदापि न हिलने पावे। बर्तनों के नीचे रेत बिछा देना बहुत अच्छा होता है। बढली के दिनों में मलाई अच्छी नहीं जमती। पाले का दिन बहुत ही बुरा है। जमाने के लिये उजला साफ़ धूप का दिन ठीक है।

मलाई उसी दूध में पड़ सकती है, जिसे रक्खे हुए १० घंटे से अधिक न हुए हो। पर गर्मी और बरसात में दूध जल्दी खट्टा हो जाता है। इसलिये दूध को ताज़ा-ताज़ा उबालकर मलाई बना लेनी चाहिए। कच्चे दूध की अपेक्षा आँटे हुए दूध में मलाई अच्छी पड़ती है। मलाई और मक्खन के लिये दूध को पीने के दूध की अपेक्षा अधिक उबालो। परंतु याद रहे कि उबाला हुआ दूध खट्टा जल्दी हो जाता है। चाँदी के प्याले, गिलास और चम्मच से भी दूध खट्टा हो जाता है। लोहे से दूध का गुण तो नहीं कम होता, पर मलाई का रंग कुछ मैला अवश्य हो जाता है। पीतल के बर्तन में दूध रहने से पितला जाता है। नए मिट्टी के बर्तन में दूध सोधा हो जाता है, और मलाई-मक्खन भी खूब निकलता है। फूल, जस्त और कलाई के बर्तन भी अच्छे हैं। काठ के पात्र भी बुरे नहीं हैं। मलाई अत्यंत मैथुन-शक्ति बढ़ाने-वाली है।

मक्खन

समस्त गर्म दूध का अच्छा, गाढ़ा, चिकना और अधिक स्वादिष्ट होता है। पर गर्मी में नये ही दूध का निकालना चाहिए।

यदि तमाम दूध में ही मक्खन निकालना है, तो उसे रात-दिन रक्खा रहने दो, हिलाओ-डुलाओ नहीं, तो उस पर सोंदी मलाई की तरह जम जायगी, और मक्खन अधिक और जल्दी निकलेगा। पर प्रबुद्ध दूध इतना खट्टा हो जाता है कि पीने के काम का नहीं रहता। यदि दूध भी काम से लाना है, तो रात-भर हो रखकर मक्खन निकाल लेना चाहिए। इसमें मक्खन कुछ कम निकलेगा। ग्द और उसके इत्तेमाल को सब जानते हैं, उससे पाव घटे में मक्खन निकल आता है। मशीन से कुछ जल्दी निकलता है। मलाई से यदि मक्खन निकालना हो, तो तमाम मलाई को बर्तन में डाल दो और ठंडे पानी के ज़रा छीटे दो, और दूध की अपेक्षा ज़रा जोर से हाथ मांगे। ज्यों-ज्यों मक्खन आने लगे, हाथ कुछ धीमा करते जाओ। खयाल रखना चाहिए कि रई गर्म न होने पावे, वरना मक्खन तै जायगा, तो कठिनाई पड़ेगी।

ज्यों ही ताप भारी होने लगे, ग्द को खूब धीमी कर दो, और देखो कि मक्खन के ढाने लगने लगे हैं। फिर बहुत ही आहिस्ता-आहिस्ता रई मारो, जब तक कि मक्खन का लोढ़ा न बन जाय।

रमरण रहे, जब तक तमाम मक्खन का लोढ़ा न बन जाय, मक्खन बाहर नहीं निकालना चाहिए। ऐसा करने से बहुत कम मक्खन बाहर निकलेगा। जब सब मक्खन निकल आवे, तो उसका एक लोढ़ा बनाकर एक घड़े में ठंडा पानी भरकर उसमें डाल दो, कुँ और तालाब का पानी कुछ गर्म होता है। ज़रा-सा नमक मिलाकर रखने से मक्खन कई दिन तक खट्टा नहीं होता। जल अलवत्ता दोनों समय बदलना चाहिए।

मक्खन को कभी हाथ से नहीं छूना चाहिए, न गर्म स्थान में रखना चाहिए, उठाने-धरने का काम लकड़ी या बाँस की खपड़ी के चीमटे से करना चाहिए। मक्खन निकालने का काम सदा बहुत सचेत उठकर करना चाहिए।

गर्मी में यदि मक्खन पिघल जाय और आसानी से न निकले, तो उसमें थोड़ी-थोड़ी बर्फ के टुकड़े डाल देने से और हंडी को ठंडे पानी में रखने से मक्खन निकल आता है।

मक्खन के गुण

१—ताजा मक्खन ठंडा, वीर्यवर्धक, तेजोवर्धक, कातिकारक, कुछ काविज, शक्तिदाता, रचिकारी, स्वादु, नेत्रों को हितकारी, चवासीर, जय, रक्त-विकार, लकवा, थकान और श्वास में गुणकारी है।

२—बामी मक्खन भारी और कफ पैदा करनेवाला हो जाता है। वह चर्बी भी पैदा करता है।

मक्खन रोगों पर

१—जय मे शक्ति लाने के लिये मक्खन १ तोला, मिश्री १ तोला, गहद छ माशा और चर्क-मोना १ नग मिलाकर सुबह-सुबह चाटे । २—आँखें जलती हों, तो मक्खन मले । ३—हाथ-पैरों में जलन हो, तो मक्खन-मिश्री खावे । ४—बोंदरी माता में—बच्चों के शरीर में गर्मी भिदी हो, तो छ माशा मक्खन-मिश्री और जरा-सा पिया ज़ींग मिलाकर खाय । ५—भिलावा आदि आँख में गिर पड़े, तो मक्खन मले । मक्खन-तिल खावे ।

घृत

हर अठवारे पर सब मक्खन या लौनी को डकड़ाकर घृत बना लेना चाहिए । प्राय रविवार के दिन देहात में घृत बनाते और सोमवार को बाजार में बेचने आते हैं । सोमवार को सब बाजारों में प्राय ताजा घृत मिल जाता है ।

घृत बनाना—एक साफ कड़ाई या कलईदार टेंगची में सब मक्खन भरकर मंदी-मंदी कोयलों की आँच पर रखो और धीरे-धीरे तपने दो ।

पहले कुछ मैली आवेगी, फिर कुछ गाढ़ी होगी, पीछे थंडर कुछ सफेद-सफेद धुंधला-सा दिखाई देगा, थोड़ी देर बाद साफ घी पतला ऊपर आवेगा और छाछ मैली सब पेंदी में जम जावेगी । इसके पीछे बबूले उठेंगे, और घृत सनसनायगा । अब घृत तैयार है, उसे नीचे उतारकर ठंडा होने दें, हिलाओ मत, वरना पेंदे की तलछट ऊपर आ जायगी, तब साफ वर्तन में ड़ानकर चिकनी हॉडी, चोंडे मुँह की बोटल या टीन के कनस्तर में भर दो । ज्यादा तपाने से घी का मोघापन नष्ट हो जाता है । कम तपाने से वह गम्टा रह जाता और शीघ्र मड जाता है, पर ठीक उत्तम घृत बपो नहीं बिगडता ।

बाजारु घृत—प्राय खराब, सडा, गदा और मिलावटी होता है, किन्ती में जानवरों की चर्वी मिली होती है, किसी में मिट्टी का साफ किया हुआ तेल । इन बाहियात घृतों के खाने से धर्म तो नष्ट होता है ही, स्वास्थ्य भी नष्ट होता है । ये घृत अरुचि, दाह, दस्त, हैजा और तरह-तरह के रोग पैदा कर देने हैं । इसलिये उत्तम, गौ का देखा-भाला स्वच्छ घृत लेना, वरना सूखी रोटी खाना ।

सुधारना—वी मडा हुआ या दुर्गन्धित हो, तो ऐसा करो कि उम्मे डेगची या कड़ाई में डालो और ज़रा गर्म करो, जब ढीला हो जाय, तो उगमें एक गिलास कच्चा दूध, एक चम्मच नमक, थोड़ी लौंग और नीबू की पत्तियाँ डाल दो । अच्छी तरह औरतकर उतार लो । यह घृत ताज़े के समान सुगन्धित, स्वच्छ और साफ़ हो जायगा ।

गुण

भाय का घी—ठंडा, ठेर में पचनेवाला, मीठा, अग्नि को बढ़ानेवाला, रसायन, रुचि-कर, नेत्रों को हितकारी, शरीर की कात्ति को बढ़ानेवाला, सुदरता, तेज और बुद्धि को बढ़ाने-वाला, वीर्यवर्द्धक, स्वर को सुधारनेवाला । हृदय को हितकारी और जय में बलकारक है ।

५१८ ताज़ा घी—भाजन में स्वाद और रुचि को बढ़ानेवाला, दुर्नेत्रों को हितकारी, वृत्तिकारक और वीर्य को बढ़ानेवाला है।

पुराना घृत—तेज, दस्तावर, खट्टा, हल्का, कटुवा, उल्टी लानेवाला, ज़ख्म को भरनेवाला, योनिरोग, गुल्मरोग, शोथ, मृगी, मृच्छा, श्वास, खाँसी, बवासीर, पीनस, कोढ़, उन्माद और रोगोत्पादक कीटाणुओं को नाश करनेवाला है। दस वर्ष तक का घृत पुराना कहाता है। १०० वर्ष तक का कौंभ और आगे का महाघृत।

यह पुराणघृत मृगी और पागलपन में जादू की तरह गुणकारी है। सन्निपात में, वायु भड़कने पर भी इसका चमत्कार देखने को मिलता है। बहुत ही मूल्यवान् और दुर्लभ वस्तु है। यह खाया नहीं जाता। पिचकारी लगाने, सूँघने या मालिश करने के काम आता है।

गन्धौत घृत—सौ बार धोया घृत खाने में विष है, पर लगाने में अमृत है। दाद, फोड़ा-फुसी में लगाया जाता है।

रोगों पर

१—आवाशीशी पर ताज़ा घृत प्रातःसाथ दोनों समय नाक से हुलास की तरह सूँघो। सात दिन में आराम होगा। २—नकसीर में उपर्युक्त नस्य लाभ करेगा। ३—सिर-दर्द यदि गर्मी का हो, तो ठंडा, वादी का हो, तो गर्म घृत मालिश करो। ४—हाथ-पैर की भड़कन पर सौ बार का धोया घृत मलो। ५—धतूरा या रसकपूर के विष चढ़ने पर बहुत-सा घृत पिलाओ। ६—शराब का नशा चढ़ गया हो, तो दो तोले घृत में दो तोला चीनी मिलाकर देना चाहिए। ७—अचानक गर्भिणी स्त्री के रक्त जारी हो जाय, तो गौ का सौ बार धोया घृत शरीर पर मले। ८—बच्चों की छाती पर कफ जम गया हो, तो छाती पर गो-घृत इस तरह मालिश करो कि वह सोख जाय। ९—रक्त-विकार में कभी-कभी ऐसा होता है कि शरीर में गर्मी भिड़ जाने पर रक्त विगडकर शरीर पर लाल-लाल चित्ते पड़ जाते हैं, फिर वे काले होकर फोड़े उठ आते हैं। वही गाँठ होकर फूटकर बड़ा कण्ट देते हैं। तब ऐसा करे कि सौ बार का धोया घृत १ छू०, फिटकरी की खील का चूर्ण २ तोला, पीस और खरल करके मिट्टी के बर्तन में रख दे, इसे दिन में दो बार नित्य जहाँ चट्टे पड़ गए हो, मलकर मालिश करे। थोड़े दिनों में ठीक हो जायगा। १०—दाह में सौ बार का धोया घृत मले। ११—हिचकी पर घी गरमकर पिलावे। १२—बिवाई पर घी में सीप की भस्म खरलकर भर दे, अवश्य आराम होगा।

दही

दही बड़ा उपयोगी और स्वादिष्ट पदार्थ है। इसके मीठे और नमकीन बड़े ही सुंदर व्यंजन बनते हैं, जो अपने स्वाद में किसी की सानी नहीं रखते। किसी-किसी नगर का दही प्रसिद्ध है। यू० पी० में दही अच्छा होता है।

दही जमाने की विधि यह है कि दूध को एक या दो उबाल देकर थोड़ा थोड़ा पीछे

कूँडों में भरकर ज़रा ठंडा करो। गर्मी में ज़रा ज्यादा ठंडा होना चाहिए। इसके बाद ज़रा-सा खट्टा दही या मट्ठा उसमें डाल दो, और उलट-पुलटकर गडमड कर दो। ४ या ५ घंटे में दही जम जाता है। चक्का दही की यह तारीफ है कि जो कूँडा उलट दें, तो एक डला-सा गिर जाय—पानी न बहे।

पानी के दही को कपड़े में बाँधकर निचोड़ते हैं—यह बहुत सोधा हो जाता है।

गुण

दही स्वादु, बलकारक, रुचि बढ़ानेवाला, दीपन, ग्राही और सग्रहणी में हितकारी है। मीठा दही गाढ़ा, वीर्यवर्द्धक, भारी और ठंडा है। फीका दही सूत्र लानेवाला, दाहकारक और भारी है। खट्टा दही रक्त विगाड़नेवाला, पाचक और अग्निदीपक है। बहुत खट्टा पाचक और जलन करनेवाला है। चीनी मिला दही पित्त, दाह, प्यास को शांत करता और वृत्ति करता है। गुड़ मिला दही धातुवर्द्धक, भारी और वातनाशक है।

दही का तोर—दस्तावर, गर्म, बवासीर, कब्ज और शूल तथा दमा को नाश करता है।

दही की मलाई—दस्तावर, भारी, वीर्यवर्द्धक और अग्नि मंद करनेवाली है।

रायता—दही में नमक, मिर्च, ज़ीरा, पोदीना आदि मसाला और कद्दू, गाजर, बथुआ आदि डालकर जो रायता बनाते हैं, वह पाचक, रुचिकारक और हृदय को हितकारी है।

रसाला—दही मीठा १ सेर, १ पाव बत्ताशा डालकर मथ लो, पीछे १ पाव कच्चा दूध मिलाओ, थोड़ी इलायची बड़ी और मिश्री डालो, बर्तन में ठंडा करके ज्येष्ठ-वैशाख की दुपहरी में पिओ। थकें-मोड़ें मेहमान को दो। तारीफ व्यर्थ है, गुण देख लेना।

वैज्ञानिक दृष्टि से दही आयु को बढ़ानेवाला सिद्ध हुआ है। भारत में तो चिर काल से दही खाया जाता है, और इसकी प्रशंसा में बड़े-बड़े लेख लिखे गए हैं।

दही भोजन के अंत में कदापि न खाना चाहिए।

दही का रोगों पर उपयोग

१—अजीर्ण पर गौ का दही या मट्ठा बराबर पानी मिलाकर पीवे। इससे भारी-भर-भारी असाध्य रोगी का भी प्राण बच सकता है। २—काँच का चूर्ण खाने पर पेट-भर दही पिलावे। ३—प्यास-रोग पर पुरानी ईंट साफ धोकर आग में लाल करके दही में बुकावे, वही दही थोड़ा-थोड़ा पिलावे। ४—दूसरा जुसखा—मीठा दही १२८ भाग, चीनी ६४ भाग, घी ५ भाग, शहद ३ भाग, मिरच काली पिसी २ भाग, सोठ का चूर्ण २ भाग, इलायची दाने का चूर्ण २ भाग, सब मिलाकर मिट्टी के कोरे बर्तन में रखना, और प्यासवाले को थोड़ा-थोड़ा देना।

आधाशीशी पर—जो सूरज के साथ घटता-बढ़ता है—सूर्योदय से प्रथम तीन दिन तक दही-भात भोजन कराना चाहिए।

छाछ

दही को गिलोकर मय मसमन मिचाल लेने के पीछे जो पतला पदार्थ बच रहता है, उसे छाछ कहते हैं। यह बहुत ही आदिष्ट, समताम आर आर्द्र चीज है।

गाँव के लोग इसके कई तरह के गाय बनाते हैं, जो बहुत प्रसिद्ध हैं। दही और मसमन दही आदिष्ट बनता है।

गुग्गु

गाय का मृदा अग्निदीप्त, बवासीर को जड़ से नाश करनेवाला जलता, हृदय को प्रिय, पेगाव साफ़ लानेवाला और दस्त को बन्द करनेवाला होता है।

कमलनाथ, प्रमेह, सुताषा ब्रज जाना, समग्रणी, चुन्नाक, चिनग, अग्निमार, भगदर, जलोदर, वायगोला, कृमि, शूल आदि रोगों में ब्रज हितकारी है।

मीठी छाछ कफकारक और वात-पित्त-नाशक है।

खट्टा मट्ठा रक्तपित्त और कृमि करनेवाला है। इसमें सेधा नमक डालकर पीने से वात जमन होता है।

निषिद्ध—घावनाले को दुबले आदमी को, मच्छा-रोगी को और मृन जानेवाले को मट्ठा नहीं देना चाहिए।

छाछ का रोगों पर उपयोग

१—शरीर में जलन हो, तो मट्ठे में कपड़ा भिगोकर रोगी को उड़ा दे। २—अतिसार और बवासीर में नित्य मट्ठा पीना चाहिए। इससे नाटियों का रक्त शुद्ध होता है, और रस-बल-पुष्टि और शरीर की काति उत्तम होती है। हर्ष प्राप्त होता है, और वायु के विकार नष्ट होते हैं। ३—कफ में अजवायन और काला नमक डालकर मट्ठा पीना लाभदायक है। ४—बवासीर पर चीता की जड़ की छाल पीसकर मिट्टी के बर्तन में भीतर लेपकर देना और धूप में सुखाकर वही जमाना और उसे रोगी को पिलाना। ५—समग्रणी में गाय के मट्ठे में १ तोला काली मूखली पीसकर डाल देना, और खाने को मट्ठा-भात देना। ६—मूँगफली अधिक खाने से कुछ बिगाड़ हो, तो मट्ठा पीना चाहिए। ७—बवासीर पर अपाग—बवासीर के मस्से खूब फूल गए हों, या रक्त की धारा बंद न होती हो, मस्सों में भयंकर जलन, चमक और तकलीफ हो, रोगी को अत्यंत कष्ट हो, तो यह उपाय करना चाहिए कि एक ईंट आग में खूब लाल कर लेनी चाहिए और २।२। सेर ताजा गाय की छाछ में ६ माणा अफ्रीम घोलकर ईंट पर जल्दी से छिड़कना चाहिए और झटपट ईंट को साफ कपड़े में लपेटकर रोगी को चित लिटाकर गुदा के पास रख देना चाहिए, जिससे मस्सों पर सुहाता-सुहाता सेक लगे। यह सेक रोगी को अत्यंत आराम पहुँचाता है।

प्रकरण ३

अन्नवर्ग

नीचे लिखी सारिणी से भिन्न-भिन्न प्रकार के अन्नों के मूल अवयव का पता लगेगा—

| नाम पदार्थ | जल | प्रोटीन | स्नेह | कर्वोज
(श्वेतसार) | खार |
|---------------------------|-------|---------|-------|----------------------|------|
| चावल बासमती | १२ ५८ | ६ ७३ | १ ८८ | ७२ ७० | ८२ |
| चावल पालिश किए हुए | १२ ५० | ७ ५२ | ८४ | ७४ ६६ | ६४ |
| पटना चावल | ६ ८० | ७ २२ | ०६ | ६१ ८१ | ६० |
| देशी चावल | ११ ०५ | ६ ६० | ५० | ८१ ०७ | १ ०४ |
| बरमा चावल | ११ १३ | ६ ६५ | ६६ | ७७ २५ | १ ३४ |
| गेहूँ | १० ८३ | ११ ४७ | ० ०८ | ७० १६ | २ ४५ |
| जौ | १२ ३ | ८ ६२ | १ ६० | ७६ १० | २ ३ |
| मक्का | ११ ५० | ६ ५० | ४ ४४ | ६८ ६ | ३ ७५ |
| बाजरा | ११ १२ | ८ ७२ | ४ ७६ | ७३ ४० | ६ ५ |
| जुआर | | ७ ६७ | २ ७७ | ६७ २६ | |
| गेहूँ का आटा
(छना हुआ) | | १० ७ | १ १ | ७५ ४ | ० ५ |
| मैदा | | ७ ६ | १ ४ | ७६ ४ | ० ५ |
| चोकर
(दाल) | १२ ५ | १६ ४ | ३ ५ | ४३ ६ | ६ ० |
| मूँग | | २३ ६२ | ० ६६ | ५३ ४५ | |
| मसूर | | २५ ४७ | ३ ०० | ५५ ०३ | |
| चना | | १६ ६१ | ४ ३४ | ५२ ५२ | |
| मटर | | २२ ०१ | १ ६६ | ५३ ६७ | |
| अरहर | | २१ ७० | २ ५० | ५४ ०६ | |
| उड़द | | २२ ३३ | १ ६५ | ५५ ०२ | |

चावल

चावल भारतवर्ष के लोगों का सर्वप्रधान भोजन है। पचाव को छोड़कर और कोई

दाल

दाल में अत्यंत पोषक तत्व होता है। रोटी खानेवाले और चावल खानेवाले भी दाल का समान उपयोग करते हैं। इस तरह आटा या चावल दोनों में से जिसमें पोषक तत्व कम होता है, उसकी पूर्ति दाल के पोषक तत्व से ही होती है। यह बात स्मरण रखनी चाहिए कि जब तक दाल अच्छी तरह न पक जायगी, वह हज़म न होगी। इसलिए दाल को अच्छी तरह उबाल लेना बहुत ही आवश्यक है। दाल को इतना पकाना चाहिए कि उसका दाना बिल्कुल पानी में घुल जाय। बंगाल और पंजाब में उड़द और दलिया में अग्रहर की दाल बहुतायत से इस्तेमाल की जाती हैं। मूंग की दाल रोगियों के लिये बहुत उपयुक्त है। मसूर की दाल में भी पोषक तत्व बहुत हैं। गर्म जल-वायुवाले प्रांतों में उड़द की दाल बहुत उपयुक्त पड़ती है।

अन्न

गेहूँ—मीठा, ठंडा, भारी, कफकर्ता, वीर्यवर्द्धक, बलकारक, चिकना, टूटे स्थान को जोड़ने-वाला, सुंदरता उत्पन्न करनेवाला, आवाज़ को सुधारनेवाला और ज़र्रम की बीमारियों में गुणकारी है।

काठा गेहूँ—जो मारवाड़ में होता है—उसकी थूली—दलिया बनती है, विशेष पुष्टि-कारक, शीघ्र पाचक और मैथुन-शक्ति को बढ़ानेवाला है।

मधूली गेहूँ—मथुरा, आगरा, दिल्ली में होता है, कुछ छोटा होता है। वह ठंडा, चिकना, हल्का, पुष्टिकारक और पथ्य है।

मुड़ा गेहूँ—जिसकी दाल पर शूक नहीं होते—इसी के समान गुणकारक होता है।

जौ—कपैले, मथुरा, ठंडे, सूखे, मल को उखाड़नेवाले, बुद्धिवर्द्धक और पाचक होते हैं। पेशाब के रोगों में, चमड़े के रोगों में, जुकाम और कठ के रोगों में हित करता है।

ज्वार—सफ़ेद ज्वार मीठी, बलकारी, बवासीरनाशक, वायुगोला और ज़र्रम के रोगों में अच्छी है।

मकई—खुश्क, ठंडी और दुर्जर है।

बाजरा—गर्म, दस्तावर, कफनाशक और बलवर्द्धक है।

काँगनी—पीली अच्छी होती है, टूटे स्थान को जोड़ती है।

चना—ठंडे, सूखे, कब्ज़ करके पेट को फुलानेवाले और ज्वरनाशक है। तेल में भूनने पर गुणकारी हो जाते हैं। गीले करके भूनने पर बलकारी और रोचक हो जाते हैं, सूखे भुनकर अत्यंत रुच हो जाते हैं। उबाले हुए पित्त और कफ को नष्ट करते हैं। भीगे हुए कोमल, रचिकारी, वीर्यगोधक और ठंडे रहते हैं। चने की दाल पित्त और कफ को उत्पन्न करती है।

पकात्र

भात—वृत्तिकारी, हलका और रोचक है।

दाल—चाहे जिसकी हो, भांड में भूनकर पकाई जाय तो हल्की हो जाती है।

गिचटी—वीर्यवर्द्धक, माँदग्न और बल्य है। स्त्रियों के रोग में ऐसी चाहिए।

नादरी—यौं से चावल दाल या बर्फी भण्डार जो निरोग रोगी, या नादरी रहती है। यह वृत्तिपारक और कामोत्तेजक है।

खार—नेत्र में पड़नेवाली, माँदग्न पार दल रोगी है।

सैमंड—मातृग्रां को वृत्त करनेवाली, माँदग्न और दूध को पेश करनेवाली है। स्त्रियों बहुत नहीं खाए। गुलाबी मज्जा आने में भी पड़ती है।

पूरी—वीर्य की शक्ति को बढ़ानेवाली और दूध माँदग्न रोगी है।

हनुग्रा—अनेक प्रकार का रक्तता है। यह प्रकार माँदग्न, मज्जापित्त को न खाना चाहिए।

रोटी—बलकारी और मातृग्रा को बढ़ानेवाली रोगी है।

वाटी—वीर्यवर्द्धक, मज्जावर्द्धक, पित्तमज्जा दल करनेवाली है। शार्ङ्गनिर्गमिष्ठम करनेवाले को खानी चाहिए।

मटर—मधुर, स्वादु, गुल्फ और ठंडा है।

उडर—भारी, चिपटे, बलकारक, वीर्यवर्द्धक, पुष्टिकारक, मज्जा, मज्जा और स्त्रियों के दूध को निकालनेवाले है। बवायार, गडिया, लसूना और श्याम में पाया करने है।

सामन—(चोले) भारी स्वादु, दन्तापर, मज्जा, दूध पैदा करनेवाले है।

मूँग—गुल्फ, हल्की, ठंडी, नेत्रों को हितकारी और पित्त को तोड़नेवाली है। हरी मूँग अच्छी होती है।

मोठ—वाटी, काचिज, मंदाग्निरोगी, पेट के कीटों को नाश करनेवाली और परमाशक है।

मसूर—काचिज, ठंडी, हल्की, खुरदरा और रक्तपित्त को नाश करनेवाली है।

अरहर—रुख, मधुर, शीतल, बलकारक और रक्त को ठीक करनेवाली है।

तिल—बालों के लिये हितकारी, चमकी को साफ करनेवाले, दूध पैदा करनेवाले, पेशाब रोकनेवाले और बुद्धि-वर्द्धक है। काले तिल उत्तम होते हैं।

कचारी—नेत्रों को हितकारी और रक्त को बढ़ानेवाली है।

उडर के बड़े—तेल में बनते हैं। वीर्यवर्द्धक और लसूने के रोग में विशेष गुण करने हैं।

वही बड़े—रुचिकारी, बलकर्ता और विषयनाशक होते हैं।

काँजी बड़े—ठंडे, दाढ़, शूल, अजीर्ण रोगों को नाश करने हैं। नेत्रों के रोगों को न खाने चाहिए।

मूँग की पकौड़ी—हल्की और शीतल है।

कढ़ी—पाचक, दीपन, रक्तवर्द्धक, कफ और वाटी के विषय को नाश करनेवाली है, कुछ-कुछ पित्त को बढ़ाती है।

मठरी—भारी, किंतु वीर्य-वर्द्धक है।

गूँझा—उपर्युक्त गुण-युक्त किंतु हीन ।

फेनी—हल्की और पुष्टिकर है ।

सेव—दुर्जर होते हैं ।

बूँदी के लड्डू—बलकर्ता, काबिज्ञ और ज्वर में हितकारी हैं ।

जलेबी—पुष्टि, काति, बल, धातु आदि को बढ़ानेवाली, अत्यंत स्त्री-प्रसंग से निर्बल पुरुष को तत्काल फायदा करनेवाली ।

शर्बत—सब प्रकार के प्रायः ठंडे, दस्तावर, मूच्छा, वमन, पित्त और दाहनाशक होते हैं ।

पना—जो खटाई का बनता है, तत्काल इद्रियों को ठंड करे, रुचिकारक और बलकर्ता है ।

मत्तू—भूख, प्यास, श्रद्धा-वृद्धि, बहुमूत्र और नेत्ररोग को नष्ट करनेवाले और तृप्तिकारक हैं । पर पीने लायक करके पिए ।

चबेना—सब रुच, शीघ्र पचनेवाले और बलकर्ता होते हैं ।

मिठाइयाँ पचने में भारी होती हैं, और वे रोगी तथा कमजोर को न खानी चाहिए । सूजी का हलुआ, मूँग की बर्फी और नानखताई तथा पेठे की मिठाई बीमार को कभी-कभी दी जा सकती हैं । बहुमूत्र, मदाग्नि, सग्रहणी और जिगर के रोगी के लिये मिठाई खाना अच्छा नहीं है । बंगाली मिठाई के रसगुल्ले और खोपरे के सदेग जल्दी हजम हो जाते हैं ।

दाल की बनाई हुई चीज़ें, पापट, मुँगौड़ी, दाल-मोठ आदि रोगियों को दी जा सकती हैं ।

प्रकरण ४

शाक, फल और मेवे

नीचे लिखी यागिणी से भिन्न-भिन्न शाक, फल और मेवों के मूल व्यवय का पता लगेगा—

| शाक | पोषक तत्त्व | चिकनाई | क्योंज | ग्यानिज पदार्थ | जल |
|-----------------|-------------|--------|--------|----------------|-------|
| करमकण्ठा | १'८ | ०'४ | २'८ | १'३ | ८६'६ |
| गोभी का फल | ०'० | ०'४ | २'७ | ०'८ | ६०'७ |
| खीरा | ०'८ | ०'० | ०'० | ०'४ | ६२'६ |
| टमाटर | १'० | ०'० | २'० | ०'७ | ६१'६ |
| आलू | ०'० | ०'० | ०'६ | १'० | ७६'८० |
| गलनम | १'० | ०'२ | ८'० | १'० | ८६'४ |
| गाजर | ०'५ | ०'५ | १०'१ | ०'६ | ८६'५ |
| मटर (हरे) | ४'४ | ०'५ | ६०'१ | ०'६ | ७८'१ |
| प्याज | १'४ | ०'३ | १०'१ | ०'६ | ८७'६ |
| मूली | १'३ | ०'७ | १४'५ | १'० | ८२'५ |
| केला | १'३ | ०'६ | २२'० | ०'८ | ७५'३ |
| वैंगन | ०'८६ | ०'६४ | ३'४८ | ०'२६ | ६३'८८ |
| भिंडी | १'६६ | १'१ | ५'७२ | ०'८ | ६०'४ |
| काशीफल | ०'६० | १'० | ३'६६ | ०'७ | ६०'४० |
| फल— | | | | | |
| सेब | ०'४ | ०'५ | १२'५ | १'४ | ८२'५ |
| नासपाती | ४'४ | ०'६ | ११'५ | १'४ | ८३'६ |
| आड़ू | ०'५ | ०'२ | ५'८ | १'३ | ८८'० |
| बैर | १'० | १'० | १४'० | १'५ | ७८'४ |
| रसभरी | १'० | | ५'० | २'२ | ८४'१ |
| गहतूत | ०'३ | | ११'४ | ०'४ | ८४'४ |
| अंगूर | १'० | १'० | १५'५ | १'० | ७६'० |
| खरबूजा (गूदा) | ०'७ | ०'३ | ७'६ | ०'३ | ८६'८ |

| | | | | | |
|------------------|------|------|------|-----|------|
| तरबूज (गुद्दा) | ०'३ | ०'१ | ६'५ | ०'२ | ६२'६ |
| नारंगी | ०'६ | ०'६ | ८'७ | १'५ | ८६'७ |
| नीबू | १'० | ०'६ | ८'३ | ०'५ | ८६'३ |
| अनन्नास | ०'४ | ०'३ | ६'७ | ०'३ | ८६'३ |
| अनार | १'५ | १'६ | १६'८ | ०'६ | ७६'८ |
| अंजीर (ताजे) | १'५ | | १८'८ | ०'६ | ७६'१ |
| मुनक्का | १'० | ३'२ | ६०'० | ०'० | २७'६ |
| किणमिण | ०'५ | ४'७ | ७४'० | | १४'० |
| मेवा— | | | | | |
| अखरोट | १५'५ | ६२'६ | ७'४ | १'० | ४'६ |
| बादाम | २४'० | ५४'० | १०'० | ३'३ | ६'० |
| पिस्ता | २१'७ | ५१'० | १४'० | ३'३ | ७'४ |
| नारियल (हरा) | ५'० | ३५'६ | ८'४ | | ४६'६ |
| गोला (सूखा) | ६'० | ५७'४ | ३१'८ | | ३'५ |
| मूँगफली | ३१ | ५६ | | ४'० | १२' |

प्रायः सभी शाकों में थोड़ा बहुत काष्ठौज होता है। इसलिये शाक को पकाकर खाना ही उत्तम है। वधुआ, मेथी, सोया इत्यादि हरे शाकों में कई प्रकार के उबनेवाले तैल होते हैं। इसी कारण इन शाकों में अधिक गंध होती है। यद्यपि शाकों में पौष्टिक पदार्थ बहुत कम होते हैं, तथापि शाक भोजन में अवश्य ही होने चाहिए। क्योंकि इनमें कई प्रकार के लवण होते हैं, जो तंदुरुस्ती के लिये बहुत ही ज़रूरी हैं। गोया, कुल्फा, पालक, तोरई, परवल और धीया कट्टू रोगी के लिये पथ्य हैं।

गाजर का हलुआ अत्यंत स्वादिष्ट और पुष्टिकर होता है। मूली चाहे कच्ची हो, या पकाई हुई बवासीर के लिये बहुत ही सुफ़ीद है। इसी प्रकार जमीकंद भी बवासीर के लिये नायाब है। प्याज अत्यंत कामोत्तेजक और पाचक है, तथा हैजे की अनमोल दवा है। क्षय के रोग में लहसन बहुत फ़ायदेमंद है। खाने और लगाने दोनों रीति से काम में लाया जा सकता है। खासकर ग्रन्थिलय और हड्डी के क्षय में इसका इस्तेमाल करना चाहिए। गठिया-वात और लकवे की बीमारी में भी लहमन बहुत गुणकारी है।

जब किसी कमज़ोर रोगी को दूध या और कोई भारी खुराक देना उचित न हो, तब शाकों का पतला सूप बनाकर देना बहुत गुणकारी होता है। इस काम के लिये तोरई, मूली, आलू, लौकी और गलजम सबसे उत्तम हैं।

मीठे फलों में कर्बोज अधिकतर शर्करा के रूप में पाया जाता है। सब फलों में २ से

५० काष्ठौज होता है। शाभी छटाक नीवू के रस में २॥ सागे साष्ट्रिक एमिड होता है। खट्टे फलों में किसी-न-किसी प्रकार के एमिड होने हैं। आम में गैलिक एमिड, साष्ट्रिक एमिड, टारटिक एमिड और मलिक एमिड पाए जाते हैं।

सेबों में, सूखे फलों में, गोले में, काष्ठौज-कदौज की गगना में शामिल हैं। जेप चीजों में ३% काष्ठौज होता है।

मेव—पथरी, मसाने के रोग और हृदय की बीमारी में बहुत ही फायदेमंद है। इसमें फास्फ़स का भाग अधिक होता है, इसलिये यह शक्ति-वर्द्धक भी है।

अजीर्ण और अग्र बड़े प्रबुद्धे सुलैयन हैं। जिन्हें पुरानी, दन्त की कज्जा की शिकायत हो, उन्हें निरंतर यह फल खाने का अभ्यास रखना चाहिए। शिकायत ज़रूर मिट जायगी। मुग्घा खासतौर पर सुलैयन है।

अंगूर, सतरे और अनार कड़ुई दवा पीने से मुँह का जायका बिगड़ जाने पर उसे सुधारने के लिये बहुत बढ़िया चीज़ है।

अनार का रस प्रदहज्जमी और पतले दस्तों के लिये नायाब चीज़ है। परंतु ग्योमी और मदी-जुकाम में हानिकार है। नीवू गडिया और जिगर की बीमारी में उत्कृष्ट है। मलेरिया बुझार में बहुत लाभकारी है। मुँह का जायका सुधारने में भी बहुत उत्तम है।

पके आम—दस्तावर और शक्ति-वर्द्धक है। आम का पना—नमक, ज़ीरा और काली मिर्च मिलाकर पीने से आघासीमी में बहुत फायदा होता है।

पका बेल का फल—संग्रहणी और पेचिग को फायदा करता है।

गोला—बहुमध्य रोग में ज्ञास गिजा के तौंग पर खाना चाहिए। प्रम्लपित्त के लिये भी बहुत गुणकारी है।

सावूदाना—में ८६ ७% कर्बोज (श्वेतसार के रूप में) होता है। पोषक तत्व नाम-मात्र होता है, शेष भाग जल रहता है।

आरारुट—में ८२.५% कर्बोज (श्वेतसार के रूप में) होता है। शेष भाग जल रहता है। पोषक तत्व और लवण बहुत कम होते हैं।

मसाले—हल्दी, काली और लाल मिर्च, धनिया, ज़ीरा इत्यादि, इनमें किसी-न-किसी प्रकार के उडनेवाले तेल रहते हैं। इसी कारण इनमें विशेष प्रकार की गंध आया करती है। तेलों के अतिरिक्त इनमें विशेष प्रकार के अवयव भी होते हैं, जिनके कारण ये चीज़ें अपना गुण और स्वाद रखती हैं। राई में ०% ५ से २% तक उडनेवाला तेल होता है। और १५% से २५% तक मामूली तेल। नत्रजनीय पदार्थ ३५% से ४५% तक, काष्ठौज २% से ५% तक, खनिज द्रव्य ४% से ६% तक और श्वेतसार बहुत कम होते हैं।

अदरक—में १५ से ३% तक उडनशील तेल, ३% मामूली तेल और श्वेतसार होते हैं। लौंग—में १०% उडनशील तेल होता है।

शाकों के गुण

वधुआ—वधुआ दो प्रकार का होता है। दोनों प्रकार का वधुआ मधुर, पाक में चरपरा, अग्नि को तेज करनेवाला, पाचक, रुचिकारक, हल्का और दस्तावर है। तिण्ली, रक्तपित्त, यवासीर, पेट के कीटे, इनको नष्ट करता है। नेत्ररोग में फायदेमंद है। कफ की बीमारी-वालों को मटा खाना चाहिए। लाल वधुआ इससे भी उत्तम होता है।

पोई—ठंडा, चिकना, कफकारक, वात तथा पित्त को नष्ट करनेवाला, स्वर को बिगाड़नेवाला, लसदार, आलस्य और नींद लानेवाला, शीतल और रुचि बढ़ानेवाला, वीर्य-वर्द्धक तथा पथ्य है। लाल पोई, छोटी पोई, वन पोई और मूल पोई के गुण भी इसके समान हैं।

चौलाई—हल्की, शीतल, रुखी, मल-मूत्र को लानेवाली, रुचिकारक, अग्निप्रदीपक, विपनाशक और खून की खराबी में फायदेमंद है। ववासीर को लाभ पहुँचाती है।

पालक—पालक वातकारक, ठंडी, कफकारक, दस्तावर, भारी, मद, श्वास, पित्त, खून की उल्टी इन्हें दूर करती है। ज्वर में पथ्य है।

ल्हेसुआ—अग्नि को बढ़ानेवाला, कुछ कपैला, हल्का, मलरोधक और रुचिकारक है।

नारी का शाक—दस्तावर, रुचिकारी, वातकारक, कफनाशक, सूजन को दूर करनेवाला, बलदायक, ठंडा और रक्तपित्तनाशक है।

कुल्फा—रूखा, भारी, वात-कफनाशक, खारी, अग्निप्रदीपक और खट्टा है। ववासीर, मंदाग्नि तथा ज्वर को नाश करता है। बड़ा कुल्फा दस्तावर, गर्म, सूजन और आँखों की बीमारी में बहुत फायदेमंद है। हकलाना, जल्म, वायगोला, श्वास और खाँसी तथा प्रमेह को बहुत फायदा पहुँचाता है।

सोया—गर्म, मधुर, गुल्मनाशक, शूलनिवारक, वातनाशक, दीपन, पथ्य और रुचिकारी है।

मेथी का शाक—कडुआ, वातनाशक, रुचिकारक, अग्नि बढ़ानेवाला और कुछ गर्म है।

चने का शाक—रुचिकारक, देर में हज्म होनेवाला, कफकारक, वातकारक, खट्टा, दाँतों की सूजन को बहुत सुफीद है।

सरसों का शाक—चरपरा, मूत्र और मल को निकालनेवाला, भारी, पाक में खट्टा, जलन पैदा करनेवाला, गर्म, रूखा और तेज है।

केले के फूल का शाक—मधुर, कसैला, भारी, ठंडा, वातपित्त और क्षय को दूर करनेवाला है।

सेमल के फूल का शाक—घृत और सेंधा नमक डालकर बनाया गया—भयकर प्रदर को फायदा करता है।

पेठे का शाक (मफेद)—पुष्टिकारक, वीर्य-वर्द्धक और भारी है। पित्त, रक्तविकार, वायु को नष्ट करता है। कच्चा पेठा पित्तनाशक और ठंडा है। अल्पकफकारक, पृष्ण पका हुआ खारी, अग्निदीपक, कुछ ठंडा, पेगाव लाकर मगाने को साफ करनेवाला तथा मृगी और पागलपन को दूर करनेवाला है। सुजाक, पेगाव की तीमारिया, पथरी, प्यास इनको फायदेमंद है। यकावट को दूर करनेवाला, अरुचि को हरनेवाला तथा दिल को ताकत देनेवाला है।

काशीफल—भारी, पित्त पैदा करनेवाला, अग्नि मंद करनेवाला, मीठा तथा वायु को पैदा करनेवाला है।

घीया कटु—हृदय को हितकारी, पित्तनाशक, कफनाशक, भारी, वीर्य-वर्द्धक और रुचिकारी है।

करेला—दस्तावर, हल्का और कटु वा है। ज्वर, कफ, मृन्मत्रावी, पातुरोग और प्रमेह तथा कीड़ों को नष्ट करता है। पित्त को उत्पन्न करता है।

चचेडा—तपेदिक के रोगी को अत्यंत फायदेमंद है।

घीया तोरई—चिकनी है, रक्तपित्त तथा वायु को नष्ट करती है। घाव को भरनेवाली है। ज्वर से पथ्य है।

तोरई—ठंडी, मधुर, कफकारक, वातकारक, पित्तनाशक और अग्निप्रदीपक है। श्वास, खाँसी, ज्वर और पेट के कीड़ों को नष्ट करती है। सब भागों में श्रेष्ठ है।

परवल—कटु वा, गर्म, कुछ दस्तावर, पित्त, कफ, खाज, कोढ़, रक्त-विकार, ज्वर और दाह के लिये अति उत्तम है। थॉखो की बीमारियों में श्वास फायदेमंद है। पेट के कीड़ों को मारता है, त्रिदोषनाशक है। यह शाक पुराने ज्वर पर श्वास पथ्य है।

सेम—वादी, रुचिकारक, कसैली, मुख और कंठ को शुद्ध करनेवाली, अग्निप्रदीपक, और कफनाशक है।

सैजने की फली—स्वादु, कसैली, कफ पित्त को दूर करनेवाली, गूल, कोढ़, क्षय, श्वास, गुल्म को हरनेवाली तथा अग्नि को अत्यंत दीपन करनेवाली है।

भिही—रुचिकारक, भारी, वादी, वीर्यवर्द्धक कफ और बलवर्द्धक है। खाँसी, मदाग्नि और पीनमरोग में नुकसान देती है।

वैंगन—तेज़, गर्म, अग्निप्रदीपक, ज्वर और कफ को नाश करनेवाला है। छोटा वैंगन हल्का और कफ-पित्त-नाशक है। बड़ा वैंगन पित्त उत्पन्न करता है। वैंगन का मुरता कुछ पित्तकारक, हल्का और अग्नि को दीपन करनेवाला है। तेल में पकाया वैंगन पुष्टिकर है। सक्रोद वैंगन बवासीर के लिये श्वास तौर पर मुफीद है। लघा वैंगन गुणों में अच्छा होता है।

श्वार की फली—रूखी, वादी, भारी, दस्तावर और अग्निप्रदीपक है।

टिंडे टेहस—दस्तावर, बहुत ठंडे, वातकारक, रूखे, मृन्मत्रावर्द्धक, पथरीरोग को नाश करनेवाला है।

जमीकंद—हाज़मे को बढ़ानेवाला, रुखा, कसैला, खुजली करनेवाला, चर्परा और हल्का है। बवासीर के लिये खास तौर पर फायदेमंद है। तिल्ली और गोले की बीमारी में भी फायदा करता है। दाद, खून-खराबी, कोढ़ इनमें मुफीद है।

रतालू—ठंडा, थकान को मिटानेवाला, पित्तनाशक, बल-वीर्य-वर्द्धक, पुष्टिकारक और भारी है। सुज़ाकवाने को फायदा करेगा।

अरवी (चुड़ियां)—कब्ज करनेवाली, चिकनी, भारी, बल और कफ उत्पन्न करनेवाली है। तेल में पकाने से रुचिकारी हो जाती है।

मूली—छोटी मूली चरपरी, गरम, रुचिकारक, हल्की, पाचक त्रिदोषनाशक, स्वर को उत्तम करनेवाली, ज्वर, श्वास, नाक के रोग, कंठ के रोग, नेत्रों के रोग इनको नाश करती है। बड़ी मूली रुखी, गर्म भारी और त्रिदोष को उत्पन्न करती है। सूखी मूली खाम तौर से मूजन को फायदेमंद है। मूली की फली (सींगरी) कफ-वात-नाशक है। कच्ची मूली मूत्र-दोष, बवासीर, गुल्म, ज्वर, श्वास, गैसी नाभिशूल, थफारा, जुकाम (पुराना) और ज्वर इनको फायदा करती है। पुरानी मूली गर्म है। गोप, दाह, पित्त, खून-खराबी पैदा करती है। भोजन से प्रथम खाई हुई मूली पित्त को कुपित कर दाह उत्पन्न करती है। भोजन के बाद खाई हुई बल बढ़ाती है, पचन करती है।

गाजर—हल्की, कुछ काबिज, उत्तेजक, बवासीर, रक्त-पित्त, सग्रहणी इनका नाश करती है। पेट के कीड़े मारती है।

आलू—भारी, विष्टभी, मलकारक, मूत्रकारक, बलवीर्य और अग्निवर्द्धक है।

फलों के गुण

आम—आम की कच्ची कैरियाँ कसैली, खट्टी, रुचिकारक वात तथा पित्त करनेवाली हैं। बड़ा कच्चा आम जिममें जाली पड़ गई हो खट्टा, रुखा और त्रिदोष तथा रक्त-विकार को करनेवाला है। डाल का पका आम मधुर, स्निग्ध, पुष्टिकारक, रुचिकारक, वायुनाशक, हृदय को हितकारी, भारी, मलरोधक, प्रमेहनाशक, गीतल, वर्ण को उज्ज्वल करनेवाला तथा ज्वर, कफ और खून की बीमारियों को दूर करनेवाला है। पाल का आम कुछ गर्म है। चूसकर खाया हुआ आम हल्का, वीर्य-वर्द्धक, रुचि-वर्द्धक, गीतल और वातपित्तनाशक तथा दस्तावर है। चाकू से काटकर खाया हुआ आम पचने में भारी, धातु और बल को बढ़ानेवाला तथा वातनाशक है। आम का रस बलदायक, भारी, वातनाशक, दस्तावर, हृदय को अप्रिय और कफ-वर्द्धक परंतु अत्यंत पुष्टिकारक है। दूध के साथ खाया हुआ आम वातपित्तनाशक, रुचिकारी, पुष्टिकर, बल-वीर्य-वर्द्धक, भारी और मधुर है। आम का रस गहद के साथ मिलाकर पिया जाय, तो तपेदिक को मुफीद है। ज्यादा आम खाने से मदाग्नि, विषमज्वर, रक्तविकार, कब्ज और नेत्ररोग उत्पन्न हो जाते हैं। खट्टे आम हानि करते हैं। ज्यादा आम खाने से नुक्तसान हो, तो सोठ की फकी दूध के साथ ले।

कटहल—पक्का कटहल ठंडा, स्निग्ध, पित्तनाशक, वातनाशक, तृप्तिदायक, पुष्टिकारक, मांस को बढ़ानेवाला, अत्यंत कफकारक, बलदायक, वीर्य-वर्द्धक, जलम और फोड़े को फायदा करनेवाला है। कटहल का कच्चा फल कब्ज करनेवाला, वायु को उत्पन्न करनेवाला, कर्मला, भारी, दाहकारक और कफ तथा चर्बी बढ़ानेवाला है।

केला—केला मीठा, शीतल, कब्ज करनेवाला, दाह, जलम और चय को नष्ट करता है। पक्का केला शीतल, वीर्य-वर्द्धक, पुष्टिकर, मांस-वर्द्धक, छुथा, तृप्ता, नेत्ररोग तथा प्रमेह को नष्ट करता है। छोटे केले पचने में हल्के होते हैं। कच्ची केले की फली काविज, ठंडी, कर्मली, पचने में भारी और वायु तथा कफ पैदा करनेवाली है।

विजौरा (पक्का)—देह को सुंदर करनेवाला, हृदय को हितकारी, बलकारक और पुष्टि-कर है। शूल, अजीर्ण, अफारा, श्वास, खाँसी, मृदाग्नि, सूजन खाँसी और अरुचि को नष्ट करता है। विजौरे की केसर बुद्धि-वर्द्धक, हल्की, काविज, रुचिकारक, शराब की बीमारियों, पागलपन, खुशकी और उल्टी को रोकती है। विजौरे के बीज गर्भदायक, भारी, गर्म, दीपन और बल-वर्द्धक है। वर्षा-ऋतु में सेंधे नमक के साथ, गर्द में मिश्री के साथ, हेमंत में नमक, ह्रीग, अदरक और सिर्च के साथ, शिशिर और वसंत में सरसों के तेल के साथ तथा ग्रीष्म में गुड के साथ सेवन करे।

नारंगी—अग्नि-वर्द्धक, रुचि-वर्द्धक, हृदय को हितकारी, रुचिकारी, थकान और शूल को नाश करनेवाली है। खट्टी नारंगी बहुत गर्म, दुर्जर और दस्तावर है।

कचरिया—कच्ची कचरी अग्नि-वर्द्धक, पक्की गर्म और पित्तकारक, सूखी रुख, कफनाशक, वातनाशक, अरुचिकारक, जटानाशक, रेचन और दीपन है। सैंध-कचरी जुकाम को फायदा करती है।

तरबूज—काविज, ठंडा, भारी और दृष्टि का नाश करनेवाला है। प्यास, दाह, थकान को दूर करता और वीर्य तथा पुष्टि देता है।

खरबूजा—मूत्र बानेवाला, बलदायक, दस्तावर, चिकना, ठंडा, वीर्य-वर्द्धक है। खट्टा खरबूजा पेशाब में जलन पैदा कर देता है।

खीरा—रुचिकारक, मधुर, शीतल, भारी, मूत्रल तथा पित्त और भ्रम को दूर करनेवाला है।

कैथ—कच्चा कैथ काविज, कर्मला, हल्का और लेखन है। पक्का कैथ भारी, प्यास, हिचकी तथा वात-पित्त को नष्ट करता है।

वेर—पका हुआ बड़ा मीठा वेर ठंडा, दस्तावर, भारी, वीर्य-वर्द्धक, और पुष्टिकारक है। पित्त, दाह, रुधिर-विकार, क्षय तथा प्यास को नष्ट करता है। पका हुआ छोटा वेर और दूसरे कच्चे वेर पित्त-वर्द्धक और कफ-वर्द्धक है।

खजूर—दाहनाशक, रक्त-पित्तनाशक, शीतल, श्वास, कफ, श्रमनाशक, पुष्टिदाता, मंदाग्निकारक और बल-वीर्य-वर्द्धक है।

पिंड खजूर—आंति, दाह मृच्छा और रक्त-विकार के लिये बहुत उत्तम है।

जामुन—भारी, काविज, कर्मली, म्वादिष्ठ, गीतल, मंदाग्नि करनेवाली, रुखी और बादा है।

सेव—वातनाशक, पित्तनाशक, पुष्टिकागक, भारी, गीतल, हृदय को प्रिय, मसाने और गुदों को साफ करनेवाला तथा वीर्य-वर्द्धक है।

नासपाती—वात-वर्द्धक, मीठी, भारी, रुचिकारी और त्रिदोषनाशक है।

चकोतरा—म्वादिष्ठ, रुचिकारक, रक्त-पित्त, रुच्य श्वास, हिचकी और भ्रम को नाश करता है।

नीवू—पथ्य, पाचक, रोचक, अग्नि-वर्द्धक, वर्ण को सुंदर करनेवाला, तृप्तिकारी और पित्त का नाश करनेवाला है। काताजी नीवू हल्का होता है।

मीठा नीवू—भारी, वात-पित्त, मर्प-विष, मृच्छा, दाह, वमन, शोष, प्यास इनको नष्ट करनेवाला है।

अंगूर—दस्तावर, ठंडा, नेत्रों को हितकारी, पौष्टिक, शरीर को बनानेवाला, खून पैदा करनेवाला, स्वर को उत्तम करनेवाला, कोठे में कुछ वायु पैदा करता है। प्यास, ज्वर, श्वास, कमलबाय, मृत्ररुच्छ, मोह, दाह, तथा मदात्यय-रोग को नष्ट करता है।

मुनक्का—स्निग्ध, वीर्य-वर्द्धक, ठंडा, दस्तावर, बल-वीर्य-वर्द्धक तथा जतत्तीण वात और रक्त-पित्त का नाश करनेवाला है। हृदय को हितकारी है। वायु को अनुलोमन करते हैं।

किशमिश—वीर्य-वर्द्धक, रुचिप्रद, खट्टी, श्वास, ज्वर, दाह, घाव, स्वर-भेद, इनको दूर करता है।

कमरख—तीक्ष्ण, गर्म, पचने में चरपरी, खट्टी और पित्तकारी है।

शरीफा—तृप्तिजनक, गीतल, हृदय को हितकारी, बल और मांस को बढ़ानेवाला तथा दाहनाशक है।

अनन्नास—कच्चा अनन्नास रुचिकारक, हृदय को हितकारी, भारी और कफ-पित्तकारक है। पक्का पित्तकारक तथा रक्त-विकार को दूर करता है।

अंजीर—बहुत ठंडे, तत्काल रक्तपित्तनाशक, पित्त और सिर की बीमारियों में पथ्य है। कोठ में मुफ्रीद है।

गोला-नारियल—नारियल भारी, चिकना, ठंडा, वीर्य-वर्द्धक, मसाने को साफ करनेवाला, बलकारक, पुष्टिकारक, कफकारक और काविज है। कच्चा नारियल पित्त की बीमारियों, रक्त-विकार, प्यास, उल्टी, दाह आदि को फ़ायदा करता है। सूखा नारियल, दुर्जर, दाहकारक, मल को रोकनेवाला तथा बल-वीर्य तथा रुचि को उत्पन्न करनेवाला है। कच्चे गोले का पानी गीतल, हृदय को हितकारी, अग्नि दीप्त करनेवाला, मसाने को साफ करनेवाला, वीर्य-वर्द्धक और प्यास को शांत करनेवाला है।

अनार—मीठा अनाग त्रिदोषक, नृसिन्धायक, वीर्य-वर्द्धक, हल्का, कर्मले रसवाला, ग्राही, स्निग्ध, दुग्धिदायक तथा बलदायक है। दाह, ज्वर, हृदय-रोग, कठ-रोग तथा मुच्य को दुर्गन्ध को नष्ट करता है। सदा मीठा अनाग अग्नि को बढ़ानेवाला, रूचिकारी, उद्विग्न पित्तकारक और हल्का है। केवल खटा अनाग पित्त को उत्पन्न करनेवाला तथा वात-कफ को नष्ट करता है।

अमरुद—रसैला, अत्यन्त ठंडा, भारी, कफकारी, वायु-वर्द्धक, पागलपन नष्ट करनेवाला, वीर्य-वर्द्धक और त्रिदोषनाशक है।

आलुबुखारा—काचिज, हृदय को हितकारी, ठंडा, भारी, मेढा को स्वच्छ करनेवाला, प्रमेह, गुल्म, ववासीर और वात-रक्त को नाश करनेवाला है।

विजारा—विजारा नीच सदा, गर्म, रक्त-गोधक, तेज, हल्का, प्रिय, अग्निप्रदीपक, रुचि-कारक और स्वादिष्ट है। जीभ और हृदय को शुद्ध करता है। पित्त, वात, कफ और शून के विकारों को उत्पन्न करता है।

मेवा

वाढाम—दस्तावर, गर्म, भारी, कफकर्ता, वीर्य-वर्द्धक, पोष्टिक और मस्तिष्क को बढ़ानेवाला है। वाढाम का तेल गर्म, दस्तावर, बाजीकरण, मन्तक-रोगनाशक, हल्का और दाढ-नाशक है। मालिण करने में सौन्दर्य और लावण्य उत्पन्न करता है।

अखरोट—वीर्य-वर्द्धक, गर्म, बल-वर्द्धक और मास-वर्द्धक है।

सूगफली—बादी, काचिज और गर्म है।

पिम्ता—भारी, वीर्य-वर्द्धक, गर्म, धातु-वर्द्धक, दस्तावर तथा रक्तगोधक है।

काजू—गर्म और धातु-वर्द्धक है। गुल्म, वात, कफ, उदर-रोग, ज्वर, कृमि, घाव, कोढ़ और ववासीर में सुफीद है।

अुहारे—गर्म, काचिज और अत्यन्त पुष्टिकर होते हैं।

चिलगाजे—गर्म और अत्यन्त काम-शक्ति-वर्द्धक हैं।

मगवाने—पुष्टिकारी और शीतल हैं।

खिरनो—ठंडी, अम्लपाकी, मलरोधक, वीर्य-वर्द्धक, मास-वर्द्धक, त्रिदोष, मद मूर्च्छा, दाह और रक्त-पित्त को दूर करनेवाली है।

फालसा—काचिज, ठंडा, हृदय को प्रिय, पित्त, दाह और रक्त-विकार, ज्वर, जय तथा वायु को नष्ट करता है।

शहतूत—भारी, स्वादिष्ट, शीतल, वात-पित्तनाशक है।

कच्चा शहतूत—खटा, भारी, दस्तावर, गर्म और रक्त-पित्त को करनेवाला है।

प्रकरण ५

भोजन पकाने के लाभ

१—पकाने में भोजन स्वादिष्ट हो जाता है तथा अच्छी तरह चबाया और पचाया जा सकता है ।

२—उबालने से रोगोत्पादक कीटाणु मर जाते हैं । भारत में बहुत जगह सखरे और निखरे भोजन का भेद-भाव माना जाता है । सखरे भोजन (जो घृत में पकाया होता है) को लोग चाँके के बाहर चाहे जय बामी-तिवामी भी खा सकते हैं, किन्तु निखरे या कच्ची गसोई (दाल, रोटी, चावल आदि) को चाँके के बाहर नहीं खाते । वस्त्र उतारकर, सिर्फ धोती पहनकर जो रेशम की हो अथवा कही से सिली न हो, कुशासन या काठ के पट्टे पर बैठकर खा सकते हैं, चाँका गोबर में लिपा होना चाहिए । इस प्रथा में कुछ वैज्ञानिक सिद्धांत हैं ।

जितने जहरीले जानवर हैं, घृत, तैल या चिकनाई उनके लिये विष के समान हैं । मक्खी घी सुँघने ही मर जाती है और माँष घी में बहुत घबराता है । प्लेग के कीटाणु भी घृत से नष्ट होते हैं । अन्न आदि खाद्य द्रव्यों में अनेक कीटाणु रहते हैं । अन्न को घृत, तैल आदि में पकाने से वे नष्ट हो जाते हैं । पानी ७१% डिग्री की गर्मी में उबल जाता है । ऐसे बहुत कीटाणु हैं, जो उतनी गर्मी में भी जीवित रहते हैं । किन्तु तैल १२०% और घृत १७०% में उबलता है, और ऐसा कोई कीटाणु नहीं, जो इतनी गर्मी में जीवित रह सके । इसलिये घृत या तैल में पकाए अन्न पकवान कहते हैं, उन पर रोगोत्पादक कीटाणुओं का प्रभाव नहीं होता । अतएव वे शीघ्र नहीं सड़ते, और चाहे जहाँ खाए जा सकते हैं । किन्तु रोटी, दाल आदि केवल पानी में पकती हैं । इसीलिये दाल को उतारते ही बघार देने का नियम है या परसती बार गर्म-गर्म घी डाल देने का दस्तूर है । रोटी को चूल्हे में निका ते ही तुरंत दोनों तरफ चुपड़ दिया जाता है, ताकि कीटाणुओं से उसकी रक्षा हो सके । गोबर भी कीटाणु-नाशक है । काष्ठ-पट्टिका पर कीटाणु नहीं जमते । रेशमी वस्त्र पर भी नहीं जमते, और सूती धोती भी, जो कहीं से सिली न हो, ठीक है, क्योंकि सीवन पर ही ये जंतु अपना घर बना लेते हैं ।

३—अन्न के दानों में एक सार पदार्थ होता है, जिस पर कुछ कठोरता होती है । पकाने से वे फट जाते हैं और रस बाहर आ जाता है । पाचक रस उससे मिल जाता है, जिससे खूब पचन होता है ।

दूध को बहुत देर तक नहीं पकाना चाहिए । सिर्फ एक उबाल आने पर ठंडा करके थोड़ा गर्म-गर्म पी जाना चाहिए । जिस दूध में मलाई जम जाय, वह पीने के काम का नहीं रहता ।

वह भारी, कफकारक और आलस्य लानेवाला बन जाता है। क्योंकि मांस पदार्थ मलाई में आ जाते हैं। दूध को गुले वर्तन में उनाले। लोहे या क्लर्क के वर्तन में उनाले।

कच्चा दूध प्राँटे दूध में जल्दी हजम होता है, पर वह भारोष्ण होना चाहिए, अर्थात् शुद्धता-पूर्वक तुरंत दुहा और तुरंत पी लिया जाय, तब तो ठीक है, नहीं तो दूध बहुत ही शीघ्र बिगड़जानेवाला और रोगोत्पादक बीटागुग्रा को अपने अंदर गीचनेवाला पदार्थ है।

भारत में पुरानी चाल है कि स्त्रियाँ दूध पीकर बच्चे को बाहर नहीं जाने देती। बहुत ज़िद पर धाने देती हैं, तो जरा-सी राख चटा देती हैं। दूध को भी यदि किसी दूसरी जगह भेजती हैं, तो एक कोयला उसमें डाल देती हैं। बात यह है कि कोयले और राख में कार्बन गैस होती है, जो बीटागुग्रा को नष्ट करने में बड़ी शक्ति रखती है। नहीं मालूम यह माइम हमारी अपद स्त्रियों को कब से मालूम है।

भोजन की विधि

१—यथासंभव भोजन अपनी माता या स्त्री के हाथ का खाना चाहिए, यह भोजन अमृत-तुल्य है। यदि नौकर के हाथ का खाने की आवश्यकता हो, तो नौकर को सूखी तनप्वाह पर न रखें, वरन् वह भी उम्मी रम्भोई में भोजन करे। वरना वह भोजन श्रंग में न लगेगा।

२—भोजन साफ जगह में, साफ वर्तनों में, साफ कपड़े पहनकर बनाया जाय। मैले कपड़े, मैले हाथ, धूल, मिट्टी, गंदा पानी इत्यादि रम्भोई में न फटकने पावे।

३—शाक, ठही, गायता आदि अलग-अलग चम्मचों द्वारा परोसना चाहिए। अलग-अलग कटोरियो या पत्तों के दोनो या मिट्टी के ग्यालो में।

४—भोजन वाली कदापि न करे। सुबह का रक्खा ग्राम को भी न करे। अधिक-से-अधिक दो-तीन घंटे का रक्खा भोजन खा ले। फिलु वह ढककर ठंडी जगह में रक्खा जाना चाहिए, ताकि मक्खी, मच्छर, धूल, कीड़े-मकोड़े, चींटी उस तक न पहुँचे। शाक को गर्म पानी में रख दे, ताकि गर्म रहे।

५—भोजन ऐसा हो, जिससे पाँचो इंद्रियाँ प्रमत्त हों, तो परमानंद का मुख भोजन में मिलता है। नाक सुगंध से, नेत्र सुंदर रंग से, कान पात्रों की झनकार से, स्पर्श छूने से और जिह्वा स्वाद से लोट-पोट हो जाय, ऐसा भोजन होना चाहिए।

६—भोजन करते समय किसी प्रकार का रंज-फिक्र न करे, इसमें अजीर्ण और संग्रहणी रोग होता है। भोजन करने के स्थान पर धुआँ, कूड़ा-ककड़ा या कोई घृणित मैली वस्तु न हो।

७—एक बार पकाकर दुबारा गर्म करके ढाल, शाक, रोटी, पूरी, दूध न खाय।

८—शाली चावलो में लाल चावल अच्छे होते हैं। साठी चावल में बारीक उत्तम होता है। बालवाले धान्यों में गेहूँ और जौ। फलीवालों में मूँग, मसूर, अरहर। रसो में मीठा। नमको में सेंधा। फलों में आँवले, अनार, अंगूर, छुहारे, फ़ालसे, खिरनी और विजौरा। पत्तों के शाक में बथुआ, पोई, मेथी। फल के शाको में परवल। कंद-शाकों में ज़मीकंद। दूध

मे गाय का । जलो में बर्षा का । घृत मे गौ का । नेलो मे तिल का और ईख के पदार्थों में मिश्री उत्तम है ।

६—फलियों में उड़द, नमको में खारी, फलों मे क्यहल, सागों मे सरसो, दूध मे भेड़ का, तेलों में कुसुम का और मिठाई में राय मनुष्य के लिये अहितकारी है ।

१०—दूध और मत्तू मिलाकर न खाय । गर्म चीजों के साथ दही न खाय । गर्म चीज या बर्षा के जल के साथ शहद न खाय । खिचड़ी के साथ खीर न खाय । छाछ, दही और बेल-फल के साथ केला न खाय । कर्मे के वर्तन में दम दिन धरा हुआ घी न खाय । उबद को दाल और दही न खाय । रात को और भोजन के अंत में दही न खाय ।

११—भोजन में पदले मीठे पदार्थ खाय, फिर नमकीन, फिर खट्टे, इसके पीछे कसैले और कड़ुए । यदि गर्म चीजें अधिक खाई हों, तो पीछे एकपाव दूध पीवे । मिठाई ज्यादा खाई हो, तो छाछ पीवे ।

१२—ज्यादा मीठा खाने से ज्वर, श्वास, कठमाला, रमौली, मदाग्नि, प्रमेह-रोग हो जाते हैं । चर्बी बढ जाती है । पेट में कीड़े पड जाते हैं । कफ बढ जाता है । अधिक नमक खाने से आँखें दुखने लगती हैं । रक्त-पित्त हो जाता है । पित्त निकल आता है । ज्वर हो जाते हैं । बाल उड जाते या मरुद हो जाते हैं । कोढ़ और विसर्प-रोग तथा दाह-रोग पैदा होते हैं । अधिक खटाई खाने से भ्रम, प्यास, दाह, रमौधी, ज्वर, जुजली, पीलिया, विसर्प, सूजन, विस्फोट और कुष्ठ-रोग होता है ।

अधिक चरपग खाने से मूर्च्छा, दाह, गल-कुष्ठ और मुख-शोष होता है । कांति नष्ट होती है । बल कम करता है । अधिक कसैला खाने से अफरा, दिल में दर्द आदि रोग उत्पन्न होते हैं । अधिक कड़ुवा रस मिर-दर्द, गर्दन का जकडाव, थकान, पीडा, ऋंप, मूर्च्छा और प्यास उत्पन्न करता है । बल और वीर्य को भी गिराता है ।

किम ऋतु में कैसा भोजन करना चाहिए ?

वर्षा-ऋतु का भोजन—यह ऋतु शीतल, किंतु दाहकर्ता और मंदाग्नि को करने-वाली है । वादी को बढ़ाती है । इस ऋतु में मीठे, खट्टे और नमकीन पदार्थों को खूब खाना चाहिए । इस ऋतु में शरीरगीले रहते हैं, उसके लिये कटु, तिक्त और कसैले पदार्थ भी सेवन करें । गेहूँ, चावल, उबद, मूँग, मोठ ये अन्न खाय । शाकों में करेला, तोरई, कद्दू, आलू, नीबू, अदरक आदि । फलों में अमूर, अनार, नासपातो । घृत, दूध, मीठा भी यथेष्ट खाय, किंतु इस ऋतु में यदि कोई रोग फैल रहा हो, तो हरी शाक-भाजी कतई छोड देना चाहिए ।

शरद-ऋतु का भोजन—दूध, मिश्री, खॉद, ईख, नमकीन, गेहूँ, जौ, मूँग, साठी चावल, नदी का जल, कपूर इत्यादि खाय । दही, खटाई, कड़ुए, गर्म, तेज पदार्थ न खाय ।

हेमन्त-ऋतु का भोजन—प्रातःकाल नाश्ता करे । बादाम का गर्म हलुआ, जलेबी, दूध या

अन्य कोई पाक । खटाई, मिठाई, नमकीन, गेहूँ, ईस, चावल, उडद, मैदा, ज्वार, बाजरा, तिल, कस्तूरी, केसर, इनका सेवन करे । उडद और ज्वार को बराबर मिलाकर और उसका आटा बनाकर नमक, मिर्च, मसाला, हांग डालकर गर्म-गर्म गेंटी या पूरी बनाकर खाय । तेल का पकवान, पकौड़ी, पुपू खाय । बाजरे की खिचड़ी खाय । घी खूब खाय । गुट खाय ।

शिशि-ऋतु का भोजन—हेमन्त के समान ही होना चाहिए । मेवा खूब खानी चाहिए ।

वसन्त-ऋतु का भोजन—गेहूँ, चावल, मूँग, जौ, माछी चावल, चना-चवेना खाय । मिठाई, दही, चिकने पदार्थ और देर में पचनेवाली चीजें, पिट्ठी की बनी वस्तु न खाय ।

ग्रीष्म-ऋतु का भोजन—सिखरन, भात, दही, खोंड, मत्तू, दूध, ठंडा पानी, गर्वत यह खाय । चरपरे, खट्टे, खारी पदार्थ न खाय ।

इसके अनुकूल भोजन करने से मनुष्य कभी किसी ऋतु में रोगी न होगा ।

पढने-लिखनेवालों को दूध, दही, मलाई, घृत आदि अधिक खाना चाहिए ।

शारीरिक परिश्रम करनेवालों को चावल, शकर आदि ज्यादा खाना चाहिए । एक तोला घी खाने से जितनी शक्ति मिलती है, उतनी शक्ति आधी छटाक शकर खाने में मिल जाती है । हर हालत में चिकनई से जो शक्ति शरीर को मिलती है, उससे दुगुनी शक्ति शकर से प्राप्त हो जाती है, किंतु आसामय पर दुगुना बोझ अधिक पड़ेगा । दिमागी काम करनेवालों को यथासम्भव अधिक भारी वस्तु खाकर पेट भारी नहीं कर लेना चाहिए । सूक्ष्म, हलकी और पुष्टिकारी गिजा खानी चाहिए ।

शीत-ऋतु में दिमागी काम करनेवालों को सेवाओं में बादाम, पिस्ता, अखरोट, किश-मिश, खुमानी, अजीर और चिलगोज़े तथा घी और मेवे से बनी चीजे यथेष्ट खानी चाहिए ।

शारीरिक परिश्रमवालों को खोपरा, अखरोट, मूँगफली, काजू तथा तिल का तैल, और गुड खाना चाहिए ।

कारिगरो और दूकानदारो को भी उपयुक्त गिजा तथा साथ ही बाजरे की खिचड़ी खूब घी डालकर खाना चाहिए ।

जागल प्रदेश—जैसे राजपूताना आदि में घी, दूध, दही, गेहूँ, जौ, ज्वार, मकई, शाक, दाल खूब खाना अच्छा है ।

अनूप प्रदेश—जैसे बंगाल, बर्हट आदि में, उडद के सिवा सब दाल, गेहूँ और दूध, फल-सेवन करना उचित है ।

कुँवारे और ब्रह्मचारी एवं विद्यार्थियों को २४ घटे में केवल दो बार भोजन तथा साय-प्रातः १॥ पाव दूध पीना चाहिए । दही का इस्तेमाल कम और छाछ का ज्यादा करना चाहिए । यथासम्भव रात्रि को भोजन न करना चाहिए और अनेक प्रकार के मसाले, अचार आदि न खाने चाहिए ।

अध्याय आठवाँ

फलाहार और फलों की रोगनाशक शक्ति

प्रकरण ?

फलों का महत्त्व

जीवन के साथ फलों का कैसा गहरा संबंध है, इस बात का विचारना चाहिए। सृष्टि के आदि काल में, जब इस भडकीली सभ्यता का विकास नहीं हुआ था और प्रणत-स्वभाव मुनि लोग केवल फलाहार करके ही अपने स्वाभाविक जीवन को व्यतीत करते थे, जीवन कैसा स्वस्थ, आनंदमय और सरल थे। मस्तक कैसे मेधावी थे। जगत् के ज्ञान के आदि देवता वेद, गूढ़ दर्शन-शास्त्र और गभीर उपनिषद् उन फलाहारी तपस्वियों के स्वच्छ मस्तक की उपज थे। रोग, शोक, अल्पायु, दुर्बल्य, चिंता, क्रोध, भय, तमोगुण का चिह्न भी गया। मनोरम तपो-वनों में ऋषिगण ऊपा की मोहक लाली में कुणामन पर बैठे, सूर्य पर दृष्टि दिए, पवित्र सोम-गानकरते, फलाहार खाते और अनंत भविष्य के मानव-पुत्रों के लिये गूढ़ अध्यात्म की रत्न-राशि सचय करते थे। कैसा पुरणमय वे दिन थे। उनकी स्मृति भी कैसी पुरण्य प्रतीत होती है। ज्यों-ज्यों सभ्यता का उदय होता गया, मनुष्य के खान-पान, रहन-सहन में चटक-मटक और बना-बट आ गई। मनुष्य इन्द्रियों के भोगों में फँसकर अनेक प्रकार से विषय-लोलुप हुआ। इसका परिणाम यह हुआ कि रोग, शोक, अल्पायु और वेदना मनुष्य की तकदीर में लिखी गई।

छोटे-छोटे पत्तियों को देखो, कितने फुर्तीले और चैतन्य रहते हैं। कच्चे ज्वार, बाजरे और चने के दाने का बड़ी सरलता से खा और पचा जाते हैं। घोड़े, गधे, खच्चर और दूसरे परिश्रमो जानवरों को देखो, उनके शरीर कैसे बलिष्ठ और निरोग हैं, और ससार के सुख में जितना भोग मनुष्य उन्हें भोगने की स्वतंत्रता देता है, उसी में वे कितना आनंद प्राप्त करते हैं। बच्चों के पैदा होने में स्त्रियों को कितना कष्ट होता है। और उनमें कितनी मर जाती या जन्म-भर के लिये अपाहिज हो जाती है। इस दुःखमय अवस्था का जब पशु-पक्षियों की प्रसव-वेदना की सरलता से मुकाबला किया जाता है, तब मनुष्यों के भाग्य पर अफसोस होता है।

सुराक को सड़ाकर, सुखाकर या पकाकर खाना वास्तव में एक राजसी पद्धति है। यह जीवन के लिये घातक और आत्मा के लिये भी विष है। प्राचीन ऋषिगण यह बात जानते थे और अब परिचम के वैज्ञानिक पद्धति ने इसे जाना है। आज दिन योरप और अमेरिका में

लाखों मनुष्य साठे जीवन पर चल रहे हैं, और फलाहार पर दिन व्यतीत कर रहे हैं। और इसके परिणाम में वे बहुत संतुष्ट हैं।

तब तक जीवन है और फल है, तब तक आशा है। नवीन विज्ञान के जाननेवाले मेकटों विद्वानों का यह मत है। फलाहार मनुष्य का स्वाभाविक भोजन है, केवल यही बात नहीं, बल्कि फलों में अनेक रोगों को नाश करने के भी उत्कृष्ट गुण मौजूद हैं। बहुत लोग जानते हैं कि अंगूर में अजीर्ण को दूर करने की बड़ी भागी शक्ति है, इसी तरह गठिया और जिगर की बीमारी के लिये नींबू या संतरा एक जबरदस्त प्रभाव रखता है। परंतु इनके इन गुणों से, सर्व-धारण की बात तो अलग है, डॉक्टर, वैद्य भी लाभ नहीं उठाते। फलों के विषय में हमारी इतनी ज़ोर की सिफारिश सुनकर यह नहीं विचारना चाहिए कि एकाएक अपने अभ्यस्त भोजन छोड़कर फलाहार शुरू कर दें। रोगियों को भी फलों की इतनी अधिकता नहीं करनी चाहिए कि उनकी प्रकृति में एकाएक परिवर्तन हो जाय। जिन लोगों ने अंगूर पर रहकर अपनी पाचन-शक्ति को ठीक किया है, उन्होंने दिन-भर में आध सेर अंगूर से शुरू करके ३-४ सेर तक अंगूर खाए हैं। शुरू में ये लोग अपना नित्य का भोजन भी करते गए। ज्यों-ज्यों अंगूरों की मात्रा बढ़ी, त्यों-त्यों आहार कम कर दिया गया, और अंत में सिर्फ अंगूरों पर ही कई सप्ताह व्यतीत किए। जो लोग अधिक भोजन करने से अजीर्ण-रोगी होते हैं या पुरानी कफ-की शिकायत रहने से जो सदा रोगी और निस्तेज बने रहते हैं, उनके लिये अंगूर का यह चिकित्सा बहुत ही चमत्कारी प्रतीत हुई है। फ्रांस के दक्षिण प्रांतों में अंगूर बहुत उत्पन्न होते हैं और फसल में दो आने सेर तक मिलते हैं। वहाँ पर कुछ जय के रोगियों को सिर्फ अंगूर पर रखा गया, थोड़े ही दिनों में रोगी बिलकुल हृष्ट-पुष्ट और मोटे-ताज़े हो गए। ऐसे रोगियों को एक या दो वर्ष तक सिर्फ अंगूरों पर ही रखा गया।

लंदन के एक प्रख्यात डॉक्टर, जो गठियावात के विशेषज्ञ हैं, अपने रोगियों को संतरे, नींबू, रसभरी, अंगूर, सेब, नामपाती वगैरा खूब खाने को देते थे। इसी प्रकार फ्रांस के एक बड़े डॉक्टर का कथन है कि फलों में पोटास का चार इतनी अधिक मात्रा में मिलता है कि मैं कह सकता हूँ कि रक्त को शुद्ध करने और गठियावात तथा दूसरी वात-व्याधियों में फलों की बराबरी करनेवाली कोई औषधि ही नहीं।

योरप के एक डॉक्टर चमडी के रोगियों को, प्रातः-दोपहर को और सायंकाल को, खूब फल खाने की सम्मति देते थे। ताजा नींबू की सिकजवीन ही वह बहुत बताया करते थे। उनका दावा था कि कोई कारण नहीं कि इसके सेवन से अतिसार दूर न हो। उनका यह भी कथन था कि मिर्ग-दर्द, कब्ज और दूसरे वे रोग, जो पेट और जिगर की खराबी से होते हैं, फूटे, नकली, फ्रूटसाल्ट और अंगरेजी दवाइयों से हरगिज दूर नहीं हो सकते।

भस्म और खटाई जो फलों में कुदरती रीति से पाई जाती है, उस खटाई और चार से

विल्कुल भिन्न है, जो अंगरेजी ढंग से दवाई की तरह बनाए जाते हैं। ये नकली चीज़ें उनका मुकाबला नहीं कर सकतीं। वैज्ञानिक किसी फल का मत्व बना सकता है, पर सच्चा फल नहीं बना सकता, पर जो विश्वास फलों पर है, जो सर्वत्र सुलभ हैं, वह इन झूठी दवाइयों पर नहीं हो सकता। फल ईश्वर-प्रदत्त भोजन है जो उसने परम कृपा कर हमको दिया है, चूंकि शरीर भी उसी का बनाया है, इसलिये शरीर के पोषण के लिये फल में जो तत्त्व हैं, वे मनुष्य के बनाए नकली भोजनों में नहीं हो सकते। फलाहार एक ऐसी शक्तिशाली वस्तु है, जो मनुष्य के शरीर और मस्तिष्क को मनुष्य के ही योग्य बनाती है। प्राकृतिक जीवन के तत्त्व को समझनेवाले मनुष्यों को, जो पशुओं से भिन्न अपने जीवन को विचारशील और मेधावी बनाना चाहते हैं, पशुओं की तरह मांसाहार या अप्राकृतिक पदार्थ खाकर अपने मनुष्यत्व को कदापि नहीं खोना चाहिए।

फल और दाँत

शायद सब लोग यह नहीं जानते कि आजकल फीसदी ६० मनुष्यों के दाँत में एक ऐसा रोग बना रहता है, जिसका इलाज ही कठिन है। इस रोग के कीड़े भीतर-ही-भीतर दाँत की जड़ में घर कर बैठने और पीव बनाते रहते हैं। यह पीव निरंतर पेट में जाता रहता और भयंकर रोगों को उत्पन्न करता है। लोगों के दाँतों से जो खून आता है, उसे तो वे पहचान लेते हैं, परन्तु इस रोग के मवाद को वे खर खर खाते रहते हैं। ऐसे लोगों को मदाग्नि, संग्रहणी, चय और अन्य कई जाति के रोग हो जाते हैं। मेरे पास संग्रहणी का आज तक ऐसा एक भी रोगी नहीं आया, जिसके दाँत में उक्त रोग न हो।

फलों के विषय में लोगों का विश्वास है कि उनकी खटाई में दाँत खराब हो जाते हैं, पर यह बड़ी भारी भूल है। फलों का भोजन छूट जाने से और उसके स्थान पर तरह-तरह का चटपटा, मसालेदार, गर्मागर्म खाना और अनेकों प्रकार के मांस खाने से यह रोग बहुत फैल गया है। बहुत कम लोगों के दाँत सुंदर और नीरोग दीखेंगे। हीरे की तरह चमकते हुए दाँत जीवन की ज्योति हैं। मैले दाँत अल्पायु के चिह्न हैं। फलों की खटाई कीटाणुनाशक और जीव तथा दाँतों के मैल को दूर करनेवाली है। मुख और दाँतों को शुद्ध करनेवाली वस्तु फलों को छोड़कर दूसरी नहीं है। यदि एक अच्छे सेव को दाँत से काटकर खाया जाय और खूब चूसा जाय, तो दाँत अत्यंत उज्ज्वल हो जायेंगे।

फलाहार

फलों के शौकीन लोग जो फलों को निरंतर खाते हैं, उन्हें भोजन के तौर पर नहीं खाते। फल सिर्फ शौक से मिठाई की तरह उनके पेट में पहुँचते हैं। परन्तु जगत् के जितने प्रकार के भोज्य पदार्थ हैं, उन सबमें फल ही सर्वांग-पूर्ण आहार है। प्रत्येक फल जो अपनी स्वाभाविक दशा में बिना तकल्लुफ किए खाया जायगा, उसमें शरीर के पोषण-योग्य तमाम तत्त्व उपस्थित होंगे। जैसा कि कहा गया है, प्रायः सभी मनुष्य फलों को शौक की तरह खाते

हैं, इसलिये श्रमीर लोगों के फल खाने के चोचले देगने का योग्य होते हैं। दिल्ली के छैल बेरा को बड़ी होगियारी से छीलकर उन्हें तगगकर रुमाल पर चुनेंगे, तब कहीं बड़ी नज़ाकत से खायेंगे। काशी में एक सज्जन के यहाँ आम खाने में आए। दोपहर को आम छीलकाटकर एक चोँदी के थाल में मजाए गए। ऊपर से बर्फ में दबा दिए गए। गत को वे चम्मच और छुरी की सहायता से खाए गए। इसी प्रकार नारंगी-मनरों को छीलकर नमक मिलाकर खाते हैं। दिल्ली में आम, केला, आड़ू, नामपाती, शमरूद की चाट बनाते हैं। उन्हें छील-काटकर नमक, मिर्च, मसाला, गटाई आदि डाली जाती है। हज़ारों आदमी इसी तरह फलों को हलाल करके बेचने का धंधा करते हैं। इन पद्धतियों से खाने से एक तो फल बहुत ही कम खाए जाते हैं, दूसरे उनमें वे लाभ नहीं होते, जो स्वाभाविक रीति से खाने से होने चाहिए। प्रत्येक मनुष्य के ऊपर-नीचे के अगले आठ दाँत प्रायः जन्म से मरण तक निकम्मे रहते हैं। इनसे कोई चीज़ काटी हाँ नहीं जाती। यही दाँत रोगाक्रांत होते हैं। यदि फलों को सादी रीति से दाँत से काटकर खाया जाय, तो निम्नदेह बहुत लाभ हो। जो फल ठीक-ठीक पक गया हो, वह मनुष्य के खाने के लिये सर्वोत्तम वस्तु है। मनुष्य सिर्फ नाम-मात्र को कुछ दूसरा आहार करता रहे, तो वह केवल फलों पर ही बहुत दिन तक रह सकता है, और इसमें वह निरंतर निरोग रहेगा। जो लोग फलाहार पर ही निर्वाह करने के इच्छुक हैं, उन्हें एक अमेरिकन विद्वान की राय पर ध्यान देना चाहिए। वे लिखते हैं—

“प्रत्येक पुरुष को ६ से ८ छटाक तक खुराक, जिसमें पानी न मिला हो, एक दिन के लिये काफी है। इस हिसाब से आध पाव सूखी मेवा और तीन छटाक सूखे फल काफी है। इनके साथ ही एक सेर या डेढ़ सेर ताजे मौसमी फल दिन-भर के लिये बिल्कुल काफी हो सकते हैं। यह खुराक पूरे तदुरस्त आदमी के योग्य है। गर्मी की ऋतु में ताजे फल कुछ ज्यादा बढ़ाए जा सकते हैं, और सूखे फल और मेवा कम की जा सकती है।”

फलों के संबंध में आपत्ति

कुछ लोगों को फलों के संबंध में यह आपत्ति है कि फल अधिक मात्रा में खाए तो जा सकते हैं, और स्नायु-रोगियों तथा चर्म-रोगियों के लिये हितकारी भी हो सकते हैं। निस्संदेह फलों का अधिक व्यवहार शरीर-वृद्धि और चर्म-दोष नष्ट करने की शक्ति रखता है। परंतु रोग के परमाणुओं को शरीर से बाहर फेंकने की उतनी शक्ति फलों में नहीं हो सकती, जितनी कि किसी औषध में होनी चाहिए। वे प्रकृति को उतनी तेज़ी से सहायता भी नहीं दे सकते। उदाहरण के लिये चाय को लीजिए। इससे तत्काल स्नायु में उत्तेजना होती है। फलाहार से स्नायु-मंडल विनियोजित हो सकता है।

वास्तव में देखा जाय, तो यह कुछ बुरी बात नहीं है। हमारी पुरानी खुराक का यह प्रभाव है कि शरीर में अनेको गंदगी और ज़हर इकट्ठे होते रहते हैं। परंतु फलाहार से ये

वस्तुएँ शरीर में बचना चाहिये। चाय एक धीमा विष है। इसी तरह काफ़ी को भी समझना चाहिए।

फलों को सदा भोजन के प्रारंभ में खाना चाहिए। भोजन के पदार्थों में यदि पकाए और विना पकाए हुए दोनों प्रकार के पदार्थ हों, तो विना पकाई वस्तुएँ प्रथम खा लेनी चाहिए। यदि भोजन के साथ मिष्ठान भी हो, तो मिष्ठान को प्रथम खाना चाहिए। परंतु जिनकी पाचन-शक्ति स्वभाव हो, उन्हें फलों को भोजन के साथ न खाकर फलों को अकेला ही खाना चाहिए। वे चाहें, तो फल खाने के कुछ देर बाद थोड़ा हल्का आहार कर सकते हैं। ऐसे मनुष्य धी या मक्खन के स्थान पर नारियल का घी भोजन में इस्तेमाल करें, तो यह और भी अच्छा है।

फलाहार-चिकित्सा

इंगलैंड के एक प्रसिद्ध डॉक्टर ने कैंसर (नासूर) के रोग में फलाहार को लामिसाल पाया। उस डॉक्टर की यह भी राय है कि ऐसे रोगी को उत्तम तो यह है कि पानी बिल्कुल ही न पिलाया जाय, और सिर्फ ताजे फलों ही पर उसे रक्खा जाय। परंतु यदि विना जल के काम न चले, तो भभके से अर्क की तरह खींचा हुआ या पकाया हुआ पानी पीने को देना चाहिए।

वास्तव में मनुष्य पीनेवाला जल नहीं है। मैंने पचासों सग्रहणी के रोगियों को ७-७ मास तक विना एक बूँद जल दिए, सिर्फ दूध और फलों पर रक्खा है, और इसमें कभी कोई कठिनाई नहीं हुई। मनुष्य को प्यास सिर्फ अप्राकृतिक और मसालेदार खुराक खाने से लगती है, पीछे उसे पीने की आदत पड़ जाती है। मैं निश्चय-पूर्वक कह सकता हूँ कि कोई भी मनुष्य यदि नमक और दूसरे पके हुए पदार्थ खाना छोड़कर सिर्फ फलों पर ही रहे, तो उसे पानी पीने की कदापि ज़रूरत ही नहीं रहेगी।

सादा जीवन

सादे जीवन की तरफ अब पटे-लिखे लोगों का ध्यान आकर्षित हुआ है। परंतु यह सादगी भी अधिकांश में एक नज़ाकत-सी बन रही है। अंगरेज़ी पद्धति में जो लोग सादगी और स्वाभाविक जीवन में प्रवेश करते हैं, वे और भी भ्रष्ट में फँसते हैं। साधारण रोग होने पर यदि किसी 'नेचर्स पैथ' (Nature's path) से आप सलाह ले, तो वह आपको अनेक प्रकार की कसरतें, जिनके सामान काफी कीमती हैं, बतावेगा या अनेक तरह के स्नान बतावेगा, जिनके लिये आपको टब आदि खरीदने पड़ेंगे। फिर भी इस भ्रष्ट से शीघ्र ही आपका जी ऊब जायगा। इससे हजार दर्जे सरल बात तो यह है कि किसी वैद्य, डॉक्टर के पास जाकर एक शीशी दवा ले आवे और पी ले। मेरा अभिप्राय यह कदापि नहीं कि स्नान आदि के ये ढंग हानिकार हैं, और रोगी को उधर न जाकर दवा ही पीनी चाहिए। मेरा तो सिर्फ एक ही कहना है कि यदि रोगी को धीरज हो, और विश्वास हो, आत्म-संयम हो, तो वह फला-

हार-चिकित्सा पर विश्वास करे। चाहे भी जितना 'गिर' में तो, थकेले फलाहार में ही उसका रोग नष्ट हो जायगा।

फल और उपवास

उपवास के द्वारा चिकित्सा करने की परिपाटी भाग्य में बहुत पुरानी है, परन्तु अमेरिका में इसका दिन-दिन जोर बढ़ता जा रहा है। योरप के होटल-भोजी जंतुओं के लिये यह एक नए फ्रैशन की चिकित्सा है। निम्नवेष्ट थोड़े समय तक आमाशय को विन्यस्त गाली रखना महत्व-पूर्ण है। हमारे देश में एकादशी, अष्टमी, अमावस और अनेकों अवसरों पर स्त्रियाँ उपवास किया करती हैं, और उन पर उनकी भारी श्रद्धा है। मुझे इसका राजपूताने में एक स्वाम अनुभव यह हुआ कि वहाँ हिन्दू-परानों की वैद्य-स्त्रियाँ अधिकान्त में मोटी, भट्टी, कुरूप, रोगिणी और बालू पाई गई, परन्तु जैन लोगों की स्त्रियाँ सुख, सुंदर, सुपुत्रा और नीरोग देखी गईं। बहुत दिन के विचार करने पर मुझे इसका रहस्य मालूम हुआ, और यह था उनके उपवास की अधिकता। जैन-स्त्रियों में उपवास का प्रचार बहुत है। स्त्रियों का शरीर स्वभाव से ही कुछ ऐसा है कि वह विजातीय द्रव्यों को अधिक ग्रहण करता है, इसलिये उपवास का उन पर सर्वदा उत्तम प्रभाव पड़ता है।

उपवास से सर्व साधारण लोगों का वजन कुछ अवश्य घट जाता है, परन्तु जिन्हें उपवास का अभ्यास हो जाता है, उनका वजन शीघ्र ही बढ़कर बराबर हो जाता है। यद्यपि यह सत्य है कि मर्यादा के भीतर उपवास करने से बहुत ही लाभ होता है, परन्तु मैं तो सबसे उच्छृष्ट और बेखतर काम यही समझता हूँ कि फलों पर ही निर्भर रहा जाय।

आगतुक रोग

आगतुक रोग जैसे ज्वर, सूजन वगैरह में सबने सादा और सबसे शीघ्र आरोग्यप्रद उपाय यह है कि हवादार कमरे में पलंग पर पूर्ण विश्राम करना, और ताजे पके हुए फलों को खाना। खासकर अमूर। आस लगने पर पकाया हुआ पानी या नीबू की सिकजवीन।

फल खाने की आदत में चर्बी का बढ़ना कम होता है, और अम्ल पित्त-रोग सुगमता से मिट जाता है। अमूर, अनार आदि का रस ज्वर में बड़ा उपकारी है। कभी-कभी शरीर में विष जम जाता है, उसे निकालने को शरीर कभी बहुत यत्न करता है, तब भी निकाल नहीं सकता। फलों के रस में यह अद्भुत शक्ति है कि वह उसे मूत्र या मल-द्वार से निकाल फेंकता है। मूत्राशय-संबन्धी कितने ही रोगों में भी फलों का रस ऐसा ही उत्तम गुण देता है। टाइफाइड ज्वर में उस रोग के जंतु आहार-नलिका में होकर रुधिर और उसके परमाणुओं पर आक्रमण करते और शरीर को कड़े विष से भर देते हैं। उन जंतुओं की गति को निर्बल करके उन्हें मार डालने का काम फलों के रस से होता है। जिनको अंतरे से सिर-दर्द का दौरा रहता हो, उन्हें दर्द होने के दो-तीन दिन पहले से ही फल खाने की आदत रखनी चाहिए, तो बहुत अच्छा लाभ होगा। जीभ पर मैल जमने से कई रोग हो

जाने हैं, परंतु फल खाने से वह मैल कम हो जाता है, और अंत में जीभ साफ रखने के लिये फलों का आहार बहुत ही उपयोगी है। क्योंकि वह रोगोत्पादक जंतुओं का नाश कर देता है। शरीर की बनावट को दृढ़ करने के लिये फल खाना परमोपयोगी है। फल खाने की आदत रखनेवाले बालक शरीर से दृढ़ होने हैं, और उनके शरीर के रंग में मोटी तह से इस तरह ढक जाते हैं कि वे जाड़े के मौसम की तेज ठंडक को भी सहन कर सकते हैं।

फल मनुष्य की मूल आवश्यकताओं को पूरा करनेवाले हैं, वे अधिक मूल्यवाली मिश्रित खुराक से कम पुष्टिदाता अथवा कम सहाय होनेवाले नहीं, वरन् उन्में अधिक शक्तिदाता और अधिक सहारा देनेवाले हैं। इतना होने पर भी वे अधिक सुगमता से पचते हैं, और सब प्रकार की हानियों से दूर हैं। इतना ही नहीं, किंतु बनावटी आहार से पेट में जो खराबियाँ उत्पन्न हो जाती हैं, फल उनको दूर कर देता है। क्योंकि यह कब्जियत को मिटानेवाला है, इसके सिवा फल रुधिर में एक प्रकार का चार मिला देता है, जिससे पेशाब खुलकर आता है। पकाने से भोजन में से बहुत-से चार धुल जाते या नष्ट हो जाते हैं, फल उन्हें पूरा कर देते हैं। इसलिये फलों को खुराक का काम देनेवाले गिनने के सिवा दवा का काम देनेवाला भी गिनना चाहिए। इसी कारण से पकाई हुई खुराक खाने की आदत रखनेवाले लोगों को ताज़े और सूखे फल भी खाने चाहिए।

कुदरती रीति में पके हुए फल बहुत-से अच्छे-अच्छे गुणों से भरपूर होते हैं। अपने बालक को स्तनपान कराने के लिये पूरा-पूरा और गुणवाला दूध न रखनेवाली माता जो फल खाने की आदत डाले, तो वह अपने बालक को सदा के नियम से एक बार अधिक दूध पिला सकने योग्य हो सकती है और उसका दूध सब दोपों में रहित होगा। रोग के समय में भी पक्का खाना छाँडकर फल खाने से बहुत लाभ होता है।

सूखे फल भी ताज़े फलों के समान ही गुणकारी होते हैं, क्योंकि उनका सारा सत्व उन्हीं के भीतर रहता है, उन्हें खाने से प्रथम कुछ देर पानी में भिगो रखना चाहिए, जिससे फूल जायँ, और नरम हो जायँ, किंतु उबाले नहीं।

फल खाने से भूख मिटने के साथ ही प्यास भी मिटती है। यह बात पकाई हुई खुराक में नहीं है। उसमें प्यास के लिये जुदा पानी पीना पड़ता है। यद्यपि उसमें पानी मिला हुआ रहता है, किंतु उन्में पानी का काम नहीं निकलता, उसमें पानी की स्वाभाविकता नष्ट हो जाती है। किंतु फलों के अंदर जो पानी रहता है, उसमें स्वाभाविकता रहती है। इसके सिवा फलों में एक प्रकार की स्फूर्ति भी प्राप्त होती रहती है, जिससे उन्हें तंबाकू या चाय आदि उत्तेजक वस्तु खाने की आवश्यकता नहीं रहती। छोटे बच्चे अधिक परिश्रम करनेवाले और अधिक उत्साहवाले देखे जाते हैं, क्योंकि वे हमारी अपेक्षा फलों को अधिक पसंद करते हैं। मुहल्ले में किसी भी फल बेचनेवाले की आवाज़ सुनकर दौड़ते हैं। मा-बापो को बच्चों की इस आदत को उत्तेजन देना और मिष्टान्तों को कम करने की आदत डालनी

चाहिए। ऐसा करने से बच्चे बहुत-से रोगों से बचे रहेंगे, और तदुत्पन्न तथा मजबूत बन जायेंगे। इतना ही नहीं, बरन् ऐसा करने से वे नम्र स्वभाववाले और प्रीति-पात्र बनेंगे, और दुर्व्ययनों एवं दुर्गुणों से मुक्त रहेंगे। स्त्रियों की दृष्टा गर्भावस्था में बहुत नाजुक हो जाती है, उस समय उनके लिये फल ही योग्य द्रव्य है। इसमें उनका और गर्भस्थित बालक का शरीर ठीक रहता है। प्रसव आराम से हो जाता है।

जो लोग फलों को केवल शौक समझकर खाते हैं, वे भूल पर हैं। वास्तव में फल ऐसी आवश्यक खुराक है कि वह शरीर में किसी हानिकारक वस्तु को नहीं ले जाती। पकाई हुई चीजें खाने से उठकर लगनेवाले रोगों के कीटाणुओं से बचाव नहीं हो सकता, परन्तु फल के आहार से उसके बचाव की पूरी संभावना होती है, क्योंकि उनको पोषण करनेवाला जो विषैला पदार्थ शरीर में रहता है, वह निर्वीर्य हो जाता है।

बहुत प्राचीन काल में ऋषि-मुनि लोग अपने-अपने आश्रम में रहकर केवल कंद, मूल, फल खाकर निर्वाह करते और सैकड़ों वर्ष की नारोग आयु भोगते थे। हमें भी ईश्वर ऐसी सुखद्वि दे कि हम तरह-तरह के अप्राकृतिक भोजन छोड़कर उन्नी सात्विक भोजन पर निर्भर करें।

प्रकरण २

सेव

मेव, बिही, नामपाती, तीनों की एक जाति हैं। इसके वृक्ष काश्मीर और काबुल में बहुत होते हैं। नासपाती हिंदोस्तान में भी बहुत होती है। इनके वृक्ष अमरुद के वृक्ष के बराबर होते हैं। पत्ते भी अमरुद के बराबर चौड़े होते हैं। काश्मीर का सेव मीठा और काबुल का खट्टा होता है। काश्मीर में एक और नामपाती होती है, जिसे नाक कहते हैं, यह बहुत ही मीठी होती है। बिही का मुरब्बा बहुत ही नाकतवर होता है और दस्तों की बीमारी में काम आता है।

विशेष

आधुनिक विज्ञान के द्वारा जितनी शक्ति-वर्द्धक दवाइयाँ बनी हैं, उन सबमें 'फॉस्फरस' की प्रधानता है। स्नायु और मस्तिष्क की सबसे बड़ी खुराक फॉस्फरस है। बड़े-बड़े डॉक्टर लोग फॉस्फरस के गुणों पर इतने मुग्ध हैं कि उन्हें इसके मुकाबले की कोई वस्तु ही जगत् में नहीं मिली है। परंतु जो दवाइयाँ फॉस्फरस के संपर्क से बनाई गई हैं, प्रायः वे सब बहुत ही कीमती होती हैं। नसों की कमजोरी और दिमागी खराबी के रोग इतने अधिक बढ़ गए हैं कि सौ मनुष्यों में से शायद ही कोई एक यह कह सकता होगा कि मुझे न नसों की कमजोरी की शिकायत है और न दिमागी कमजोरी की। इस प्रकार के रोगी अधिकांश धनी पुरुष होते हैं, और वे अंधे होकर इन रोगों की औपधि में रूप धूँकते हैं। परंतु फल-स्वरूप अपने स्वास्थ्य को अंत में नष्ट करते हैं। अगर उन्हें यह मालूम हो जाय कि अकेले सेव खाने से उन्हें वह चमत्कारिक शक्ति नसों और मस्तिष्क में मिलेगी, जो हजारों रूपयों की शक्तिवर्द्धक दवा खाने पर भी मिलनी दुर्लभ है, तो अवश्य उनके आनंद और आश्चर्य का पारावार न रहेगा।

जगत में जितने फल पाए जाते हैं, उन सबसे सेव ही एक ऐसा फल है, जिसमें अत्यधिक मात्रा में 'फॉस्फरस' तत्त्व होता है। इसलिये सेव नसों और दिमाग की एक बहुमूल्य खुराक है। जिन लोगों को किसी तरह की दिमागी खराबी हो, जैसे स्मरण-शक्ति की कमी, स्मि-उर्द, चिड़चिड़ापन, बेहोशी, सनक, उन्माद आदि या इसी तरह किसी भी प्रकार की नसों की कमजोरी हो, तो उन्हें भोजन से प्रथम हर बार दो उमड़ा सेव खाने चाहिए। यदि उन्हें चाय या काफी पीने का अभ्यास हो, तो यह जरूर उन्हें छोड़ देना चाहिए, और उनके स्थान पर नींबू की सिकंजीवन या सेव की चाय बनाकर पीना चाहिए।

पथरी के रोगियों के लिये सेव एक अद्भुत शक्तिवान् औषध है। पथरी के जिन रोगियों

को डॉक्टर ने आपरेशन की सलाह दी थी, उन्हें हमने एक सप्ताह तक मिर्क दो-तीन सेब खिलाकर आराम कर दिया है। ऐसे रोगी को दिन में ४-५ सेब खाने देना चाहिए और बहुत ही हल्की सुरुआत को देनी चाहिए। इस सुरुआत में भी अधिकांश शाक और फलों का ही होना चाहिए।

जिगर की खराबी कैन्सर भयंकर रोग है, इसे भुक्त-भोगी ही जान सकते हैं। नित्य सैकड़ों रोगी जिगर की खराबी से मरते हैं। फीसदी ८० मनुष्यों का जिगर खराब होता है, खासकर स्त्रियाँ इस रोग में ज्यादा गिरफ्तार हैं। जिगर की खराबी से चेहरा फीका, पीला और निस्तेज हो जाता तथा मद ज्वर होने लगता है, जो शीघ्र ही भयानक अमाशय रोग के स्वरूप में बदल जाता है। सेब जिगर की खराबी में अमृत के समान है। जिगर के रोगी को या तो सेब की चाय पिलानी चाहिए अथवा दो सेब भोजन से कुछ प्रथम हर बार खिलाने चाहिए।

पाठकों को सुनकर आश्चर्य होगा कि सेब गठिया के रोगियों के लिये भी महौषध है। गठिया के रोग में मालिक एसिड (Malic acid) एक प्रकार का चाक के समान पदार्थ जोड़ों में जम जाता है, उसे घुलाकर साफ करने में सेब अपनी जाँड की दूसरी वस्तु नहीं रखता।

उम्दा पका हुआ सेब बिना छीले और बगैर चीनी या नमक की सहायता के यदि खाया जाय, तो आमाशय पर उमका अत्यंत लाभदायक प्रभाव पड़ता है।

किसी की आँखें कमजोर हों, और उनमें से पानी आता हो (यह रोग अगर १०-२० वर्ष का भी पुराना हो), तो वे कृपा कर एक सेब को कुचलकर उसकी पुलटिम आँखों पर बाँधकर देखें कि उन्हें आश्चर्यकारक लाभ होता है या नहीं।

अगर किसी के हलक में जड़म हो गए हों और वे किसी तरह आराम न होते हो, कोई वस्तु निगलना भी कठिन हो, तो वे इतना कष्ट करें कि एक उम्दा डाल का पका हुआ सेब लेकर उसका रस निकालें और एक चाँदी के चम्मच में धीरे-धीरे उसे मुख में डालें। मुख में डालने पर जितनी देर संभव हो, उसे हलक में रखें, निगलें नहीं और फिर देखें कि यह अमाशय रोग कृ-मत्तर हो गया!

भोजन के साथ नित्य ताज़ा मक्खन और सेब खाने का नियम कीजिएगा। थोड़े दिनों में आप देखेंगे, आपका चेहरा सुख हो गया है, नेत्रों में तेज, मस्तिष्क में अधिक परिश्रम की शक्ति और नसों में लोहापन आ गया है। दन्त और पेशाब विलकुल साफ़ है, आप यदि दुबले-पतले, पीले, निरुसाही और मदा के पुष्टेनी रोगी हैं, तो आप सब हकीम, डॉक्टरों का पिंड छोड़कर सेब के मधुर स्वाद में मन लगाइएगा।

उमर के रोगी के लिये सेब की चाय या सेब का रस अथवा नवर का पेय पदार्थ है। जो उमर की गर्मी, बेचैनी, प्यास, जलन, यक़ान सबको तत्काल मिटाता है।

भोजन के प्रथम एक सेब खाने का प्रत्येक छोटे बटे को अभ्यास करना चाहिए।

सेब की चाय

एक-दो उम्दा सेब लो। उन्हें धो लो, मगर छीलो मत। जल्दी से पतले-पतले टुकड़े कर लो, उसमें एक नीचू को ३-४ टुकड़े करके डाल दो, इन्हें आध सेर उबलते पानी में डाल १० मिनट रख दो, ठंडा होने पर छानो, थोड़ी चीनी मिलाकर पिओ।

अंगूर

अंगूर में ज्वरदस्त एक चमत्कारी गुण है। वह यह कि यदि शरीर बर्बाद हो रहा हो, धातु क्षीण हो गई हो या रस न बनता हो, तो वह उस कमी को आनन-फानन में पूरी करता है। दुबले-पतले, बढहज़मी के रोगी जो ही अंगूर खाने लगें, तो जादू के समान शक्ति की धारा शरीर में दीखने लगेगी। नाक तक ठँसकर खूब तर माल, पूरी, कचौरी, मिठाई आदि खाइए और ऊपर से भर-पेट ताजे पके हुए अंगूर खाइए, देखिए सब स्वाहा हो जाता है कि नहीं, और शरीर में तत्काल ही अद्भुत फुर्ती और शक्ति दीख पड़ती है या नहीं। ज्वर के रोगी को या ज्वर के ऐसे रोगी को, जो दिन-पर-दिन सूखता ही जाता हो आप-अंगूर का रस साफ़ कपड़े में निचोड़कर पिलाइए। जो बच्चे जन्म से ही कमज़ोर और दुबले-पतले हैं, उन्हें भी यह-रस नियम से देना शुरू कीजिए, फिर इसका अद्भुत प्रभाव दो-चार दिन में ही आप देख लेंगे। अंगूर खानी बार इस बात का खयाल रखिए कि अंगूर को खूब चबाइए—रस और गूदा निगल जाइए, पर छिलका और बीज थूक दीजिए। जिनकी छातियाँ कमज़ोर हैं, जो ज्वर या श्वास के रोगी हैं या जिनकी दिल की धड़कन तेज़ हो जाती है, उन्हें भी अंगूर खाने चाहिए, और जिन्हें जिगर (लीवर) की बीमारियाँ हो या गठियावाँ हो अथवा अजीर्ण रोग हो, उन्हें कुछ खट्टे अंगूर खाने चाहिए।

कुछ चिकित्सक गायद गठिया के रोगी को अंगूर देना नापसंद करें, परंतु मैं अनुभव के बल पर कह सकता हूँ कि नियमित रीति में यदि रोगी अंगूर, मेवन करें और अधिकांश साग सब्जी ही पर निर्भर रहे, तो उसे अवश्य लाभ होगा। मेरे सामने ऐसे अनेको उदाहरण आए हैं। चेचक के भयानक-से-भयानक रोगियों को आराम करने के लिये गर्म पानी से धोए हुए अंगूर बहुत ही लाभकारी प्रमाणित हुए हैं।

मलेरिया के रोगी के लिये अंगूर एक अपूर्व वस्तु है, वे उससे बहुत लाभ उठा सकते हैं। अंगूर को चूना घुले हुए पानी में तीन घंटे तक डूबा पड़ा रहने देना चाहिए, फिर उसका रस निकालकर रोगी को देना चाहिए। अगर रोगी के दाँत मज़बूत हो, तो चूने के पानी में भीगे हुए अंगूर वह यों भी खा सकता है, पर छिलका और बीज जरूर थूक देना चाहिए।

अंगूरों के अभाव में किण्वित की चाय ली जा सकती है, यह शरीर को अत्यंत आराम देनेवाली और पुष्टिकर है, खासकर थकावट के लिये तो अपूर्व है। इसमें पोषण तत्त्व तो दूध के बराबर ही होता है, परंतु दूध की अपेक्षा हज़म जल्दी होती है, इसलिये दूध पीने से

जिनके पेट में वायु भर जाती हो उनके लिये यह श्रेष्ठतः लाभकारी है, जिनको पेट में वायु घुलने और रौन पैदा होने की पुंरी शिकायत हो, जो जन्म-भर कृज से तंग आ गए हों, वे यदि कृपा कर कुछ दिन तक पीने के लिये किशमिश की चाय पीवें और मिर्क उमड़ा पके केले खावें, तो निस्संदेह उन्हें नवीन जीवन प्राप्त होगा।

किशमिश की चाय की विधि

एक पाव-भर उमड़ा ताजा किशमिश ले, और साफ करके गुनगुने पानी में शीघ्रता से धो लो। फिर एक वर्तन में $2\frac{1}{2}$ सेर पानी आग पर चढ़ाओ, जब खौलने लगे, उसमें किशमिशों को कुचलकर डाल दो। और जब दो पाव पानी शेष बच रहे, तब साफ कपड़े में छान लो, जिम्से रंग सब निकल जाय और छिलके, बीज आदि रह जायें। यदि रुचि के विपरीत न हो, तो ज़रा-सा ताजा नीबू भी निचोड़ सकते हो।

केला

केला सब तरह की सूजन में हितकारी है। इसीलिये मोतीभरे का ज्वर और छिन्न श्रंगोदर-रोग में कुछ काल तक सेवन करने से बड़ा लाभ पहुँचता है। यह न केवल श्रंतदियों की सूजन को मिटाता है, किंतु इसमें ६५ फीसदी पोष्टिक पदार्थ होने के कारण सूजे हुए स्थान को लेखन के लिये काफी फुजला नहीं पैदा करता, किंतु केले को सावधानी से खाना चाहिए। केला न तो कच्चा हो और न सड़ा-गला हो। खूब पका हो, पर कहीं दाग न हो। गूदे के चागे और लथे-लथे रंगे होते हैं, वे एक-एक करके बीनकर निकाल देने चाहिए तथा मथकर मलाई-जैसा बना लेना चाहिए। रोग अधिक बढ़ने पर यथेष्ट दिया जा सकता है। यदि रोगी से न लिया जाय, तो नीबू का रस भी मिला सकते हैं। पका केला न मिले, तो उसे सेक लेना चाहिए। पर वह पके की बराबरी न कर सकेगा। केले को छिलके समेत सेकना चाहिए। बीस या तीस मिनट तक सेकना काफ़ी होगा।

विलायत की एक प्रख्यात स्त्री डॉक्टर लिखती है कि एक रात को मैं एक गूल की रोगिणी लडकी के लिये जल्दी से बुलाई गई। मैंने कुछ तेज़ वारली का पानी, कुछ केले एनीमा साथ लिए। लडकी पल्लंग पर उल्टी पड़ी थी। वह चिल्ला रही थी और उसका कंठ रुक रहा था। सबसे प्रथम मैंने गर्म पानी का एनीमा दिया, एक पाईट गर्म पानी चढ़ाया गया। जब वह पानी बाहर आ गया, फिर दुबारा सादा गर्म पानी चढ़ाया गया। यह श्रंतदियों को शब्दी तरह धोने के ड्राटे से किया गया। तब वारली का पानी गर्म किया गया। कंलों को मथकर खूब मलाई के समान बनाया गया, और उस वारली के पानी में मिला दिया। इस प्रकार एक पोष्टिक और शक्तिप्रद द्रव तैयार किया गया। यह पानी धीरे से श्रंतदियों में पहुँचा दिया गया, और जहाँ तक बन सका, पानी पेट में रुका रखने की चेष्टा की गई। आश्चर्य-जनक परिणाम हुआ। दर्द मिट गया, और रोगी को शीघ्र ही आराम हो गया।

श्वेतप्रदर-रोग में केले का बड़ा गुण है। रोज़ दो केले खाने से प्रदर-रोग में लाभ होता है।

मिश्री, गाय का घृत, केला ये तीनों वस्तु पाव-भर लेकर मथ ले। इनमें दारचीनी १॥ तोला, लोथ १ तोला, धाय के फूल, बड़ी इलायची प्रत्येक ६ माशे, सोठ ८ माशे, माजूफल ३ माशे बारीक पीसकर मिलावें। २ तोला सुबह-शाम खाने से रक्त और श्वेत दोनों प्रकार के प्रदर में आश्चर्य गुण करता है।

केले में लोहा होता है, इसलिये पांडु-रोग में वह बहुत लाभकारी होता है। ताज़ा नारंगी के रस के साथ खाने से इसमें बड़ा मज़ा आता है। चोट या रगड़ लगने से केले के छिलके को बाँध देने से सूजन नहीं बढ़ती।

खोपरा नारियल

अंतर्द्वियों के कीड़ों का बहुत उत्तम इलाज है। खोपरे को पीसकर चम्मच-भर सुबह-सुबह लेना चाहिए, जब तक आराम न हो। खोपरा हरा ही लाभदायक है, सूखा नहीं।

मसाने की दुर्बलता और जलन में खोपरे का पानी बड़ा गुण करता है। मूत्रकृच्छ्र और सुज़ाक की पुरानी अवस्था में खोपरा खाना और उसका पानी पीना आश्चर्य गुण दिखाता है। खोपरा परम पौष्टिक है, इसका पाक बनाकर खाने से २० प्रकार का प्रमेह आराम होता है। वीर्य बढ़ता है। मैथुन-शक्ति बढ़ती है।

पाक की विधि—एक सेर खोपरे को कद्दूकस में कस लो या रेंती से रेंत लो। ८ सेर गाय का दूध लो और उसमें कसे हुए खोपरे को ढालकर मावा पका लो। जब मावा तैयार हो जाय, तब २॥ पाव ताज़ा घृत ढालकर मंद-मंद आग से भूनों। सवा पाव बादाम की मींग धो-झील और पिट्ठी पीसकर उसी में ढाल दो। भुनने पर एक ओर रख लो। ढाई सेर बूरा की चाशनी करो, तीन तार की। चाशनी में एक तोला उत्तम केसर दूध में पीसकर ढाल दो। जब चाशनी आ जाय, तब उक्त मावा ढालकर थाल में बर्फी जमा दो। थोड़ा पिस्ता बुरक दो। यह यथाशक्ति खाओ। स्वाद और गुण में अपनी जोड़ नहीं रखती।

नीबू

गठिया, संधिवात, आमवात और मलेरिया में नीबू बहुत गुणकारी है। यकृत और ज्वर में बेहद फायदा करता है। जिगर की गड़बड़ में मिर में चक्र आवें और आँखों में चका-चौंध-सी लगे, तो थोड़े-से गर्म पानी में एक नीबू निचोड़कर पीने से तुरत लाभ होता है। आमवात के रोगियों को सुबह-शाम एक नीबू का रस चूसना चाहिए। मलेरिया में एक नीबू को सवा सेर पानी में पकाओ। जब तीन पाव पानी रहे, तो प्रातःकाल पी जाओ। मासार्बुद से जीभ में ज़ख्म उत्पन्न हो, तो नीबू से आराम हो जाता है। कठरोहिणी में धीरे-धीरे नीबू का रस चूसना चाहिए। इसके रस के कुल्ले करने से गले की जलन भी दूर हो जाती है।

जिन स्त्रियों को दक्षा जनने में बध हुआ करता है, वे यदि चार मास से लेकर प्रसव-काल

तक एक नीबू का गर्पत बनाकर गोज पिपेंगी, तो उनका प्रसूत डम कदर घेतकलीक होगी, मानो बुड़ हुआ ही न था ।

जिगर की राय तरह की खराबियों के लिये नीबू अमृत के समान उपयोगी है । दाल, शाक में और शिऊजवीन बनाकर भी नीबू लिया जा सकता है ।

संतरा-नारंगी

सतरे और नारंगी में नीबू के ही कुछ हलके गुण हैं । परंतु यह अधिक स्वादिष्ट, पाचक और रुचि उत्पादक है । नीबू की अपेक्षा इसका अमर खून पर विशेष पड़ता है । इन्फ्ल्युएन्जा की बीमारी में संतरा रामबाण औषध है । इन्फ्ल्युएन्जा के दिनों में खूब संतरे खाने से शरीर पर इन्फ्ल्युएन्जा का हमला नहीं होता । यदि इन्फ्ल्युएन्जा हो ही जाय, तो उसे आराम करने को सबसे अच्छा उपाय, यही है कि तीन-चार दिन तक सिर्फ सतरे ही खाए जायँ । साथ ही पकाया हुआ शुद्ध जल पिया जाय ।

छोटी नारंगी का छिलका मलेरिया के ज्वर की उत्तम दवा है । शक्तिवर्द्धक भी है । उसके कडवेपन में किनाइन के गुण हैं । नीबू की ही तरह इन छिलकों को भी एक पाव पानी में उबालकर चौथाई रहने पर गर्म-गर्म पी जाना चाहिए ।

तपेदिक और छाती की बीमारियों में संतरे अत्यंत लाभदायक प्रमाणित हुए हैं । हृदय और छाती की सब प्रकार की दुर्बलता में खूब संतरे खाना चाहिए । श्वास की बीमारी और पेट की गड़बड़ी में भी संतरे बेरोक-टोक प्रत्येक भोजन के साथ खाने चाहिए । जिन्हें मंदाग्नि की शिकायत हो, भूख ठीक न लगती हो, उन्हें प्रातः काल निहार मुँह एक-दो मीठे सतरे खाने चाहिए । संतरे हिस्टीरिया के रोगी को भी जादू का प्रभाव दिखलाते हैं । जिन दिनों उम्मा संतरा न मिले, उन दिनों के लिये संतरे को छीलकर और सुखाकर चूर्ण करके रख लेना चाहिए । यह चूर्ण चाहे जब गर्म पानी में मिलाकर पिया जा सकता है, और एक वर्ष तक खराब भी नहीं होता है । आयुर्वेद में नारंगी को भूख लगानेवाली, वातनाशक और रुचिकारक लिखा है । खट्टी नारंगी गर्म और दस्तावर है ।

भारवेर

पके वेर फायदेमंद हैं । कच्चे से हैजा हो जाता है । सूखे वेर उदंडता और बदमाशी का बड़ा अण्डा इलाज है । इसका प्रभाव स्नायु-मंडल पर पड़ता है, जहाँ से बुरे विचारों की तरंगें उठा करती हैं, कोई बच्चा बदमाश, नटखट या कुत्सित आचरणवाला हो, तो उसे सूखे वेरों का यूप पिलाना चाहिए । श्रद्धुत गुण करेगा ।

वेर के यूप की विधि—जो कि तुड़ मिजाजवालों को मुफ़ीद है, और चिड़चिड़ेपन का उत्तम इलाज है । डेढ़ पाव सूखे वेरों में एक सेर ठंडा पानी डालकर मिट्टी की हाँडी में रात-भर रक्खा रहने दो, सबेरे उबालकर, छानकर एक नीबू निचोड़कर पी जाओ ।

बड़ा वेर

इसका रस जाड़े में जुकाम और खोंसी को फायदा करता है।

रस निकालने की विधि—किसी बड़े इमामदस्ते से इसे कुचलकर धीरे-धीरे घंटे-भर तक गर्म करो, और कपड़े में ढालकर रस निचोड़ लो। इस तरह उसे फिर दूसरे वर्तन में ढालकर एक सेर रस में आध पाव खाँड़ ढालकर घोल दो। उसे एक साफ़ बोतल में भरकर उस बोतल को गर्म पानी के वर्तन में रखो, और पानी को पाव घंटे उवालो। बोतल पूरी भर देनी चाहिए। पीछे उसे निकालकर काक बंदकर चपड़ी लगा दो, यह रस पसीना लाता है, इसलिये जुकाम में नायाब है। सोते वक्त गर्म पानी के साथ दो चम्मच ले सकते हैं। ज्वर में भी गुणकारी है।

ववासीर पर वेर के पत्तों की पुलिटिस—अद्भुत है। इसके पत्तों को उबालकर मुलायम कर लो। पानी में नहीं, भाऊ में उवालो। एक चौड़े मुँह के वर्तन में पानी भरो, उस पर चलन ढाँपकर पत्ते रख दो, ऊपर से थाली में ढाँप दो। जब गर्म हो जाय, तब अलसी या जैतूनी का तेल चुपड़कर मस्तो पर बॉध दो, घंटे-भर तक बँधा रहने दो। ठंडा होने पर खोल दो।

प्याज़

प्याज़ का रस पसीना लानेवाला है। प्याज़ खाने का बड़ा भारी रिवाज है, प्रायः सब देशों में प्याज़ खाया जाता है। प्याज़ का रस कब्ज़ और खोंसी को लाभ करता है। नींद लाता है। वात-व्याधि और पेट के विकारों में हितकारी है। शहद की मक्खी और भिड़ के काटने पर फायदा करता है।

स्नायु-मंडल के उद्देग को यह तुरंत शांत करता और रंग को खोलता है। पर प्याज़ ज्यादा नहीं खाना चाहिए। प्याज़ हर किसी को नहीं फिल सकता, पकाए हुए प्याज़ की अपेक्षा कच्चा प्याज़ विशेष गुण करता है।

कच्चे प्याज़ को पैरों की बिवाइयों पर रगड़ने से बड़ा लाभ होता है। अगर बिवाइयों बहुत फट गई हो, तो प्याज़ काटकर बॉध देना चाहिए। भुने प्याज़ के बीच का गूदा यदि कान पर बॉध दिया जाय, तो कान का दर्द आराम हो जाता है।

कच्चा प्याज़ बहुत कीटाणुनाशक है, इसलिये उसको रोगी के कमरे में रखने से लाभ होता है। रोगी के कमरे में रखे प्याज़ को जला या गाड़ देना चाहिए। प्याज़ के उत्तेजक होने के कारण इसे हम लोग नहीं खाते। यह तामसी गुणवाला है।

प्याज़ का रस थोड़ी-थोड़ी ढेर में देने से हैजे में बड़ा फायदा होता है। हैजे के दिनों में प्याज़ खाना अच्छा है। पेट के कीड़े भी इसके रस से मर जाते हैं।

प्याज़ के रस की विधि—एक प्याज़ के टुकड़े करो, वर्तन में रखकर ऊपर थोड़ी चीनी बुर्काओ। फिर ढककर बारह घंटा पड़ा रहने दो। सबका रस हो जायगा। एक-एक चम्मच लेना चाहिए। ज्यादा मत लेना। ज्यादा लेने से सिर-दर्द और उल्टी होने लगती है।

प्याज़ की पुलिटस—एक या दो प्याज़ मलमल के कपड़े में रगड़कर कुचलने में बड़ी अच्छी पुलिटस बन जाती है। छाती के ठंढ में रामभाण हैं, पर तीमरे-चौथे घंटे में बदल मलनी बनिए। पैरों में पुलिटस बाँधने में रोगी को आराम होता है।

लहसुन

लहसुन में प्याज़ के ही सब गुण हैं, पर ज़रा तेज़ है। लहसुन घामकर वायु के रोगों में गड़िया और आमचात में बड़ा उपकार करता है। पानी लगने की बीमारी में उपयोगी है।

अनन्नास

अनन्नास का रस कठोरहिणी के लिये बहुत गुणकारी है, बलिक दवा है। रोगी को रस निगल-वाना चाहिए। पर यह कार्य धीरे-धीरे करना है। यह इतना तेज़ है कि रोगी निगल ही नहीं सकता।

इसे काटकर और खरल में कुचलकर रस निकालो। रोगी को गर्म पानी में कुल्ला कराओ, और चोँदी के चम्मच से मुँह में डाल दो। यदि इस बार रोगी कुछ भी न निगल सके, तो वह रस मुँह और गले को धोने का ही काम देगा। यह अदर की फिल्ली को गला देगा। इसके बाद सावधानी से चम्मच से उसे खुरच डालना चाहिए। इसका पिलाना और फिल्ली का खुरचना रोगी सह सके, उतना करना चाहिए। थोड़ी देर पोछे रस फिर पिलाना चाहिए, उसे रोगी निगल सकेगा। किंतु खुरचने का काम धीरे-धीरे होगियारी से जारी रहे, तो बच्चे भी इस तकलीफ़ को सह लेते हैं। चम्मच चोँदी का ही लेना चाहिए और उसे बार-बार गर्म पानी में डुबोकर साफ़ कर लेना चाहिए। यह एक विचित्र बात है कि ६-६ मास के बच्चे दूध के बदले इसके रस को मज़े में पी लेते हैं, किंतु इस रोग का रोगी नहीं पी सकता। यह चमड़े को गलाकर निकालने में बड़ा अक्सीर है। इसके टुकड़े करके दो दिन तक शहद में रक्खो और थोड़ा-थोड़ा खाया करो, तो वर्षों की पुरानी आँतों की गड़बड़ी ठीक हो जाती है। मासाहारियों को इसका एक टुकड़ा अवश्य खाना चाहिए। शाकाहारियों को भोजन से पहले खाना चाहिए। गले की जलन को मुक़ीद है। १ अनन्नास में आध सेर के क़रीब रस निकलता है।

खजूर

पौष्टिक तथा जल्दी हज़म होनेवाला है। इसीलिये सय के रोगियों को दिया जा सकता है। प्यास को मारता है, तृप्ति करता है। पाच-भर खजूर और आध सेर दूध उनके लिये मुक़ीद है, जिन्हें बैठे-बैठे काम करना पड़ता है।

यह अतिसार और सग्रहणी-रोग में मीठा खाने की तबियत होने पर खाया जा सकता है। बहुमूत्र या मधुमेह रोग में जब कि सब तरह की मिठाइयाँ हानिकर होती हैं, इसका शर्बत पानी या दूध में मिलाकर पिया जा सकता है।

शर्बत बनाने की विधि

पाँच सेर खजूरों को पंद्रह सेर पानी में उबालो। पहले धोकर साफ़ कर लो और चीरकर

गुठली निकाल लो। आधा पानी जल जाय, तब उतारकर ठंडा कर लो, और छान लो। वह पानी फिर मंदी-मंदी आँच से पकाओ, यहाँ तक कि चासनी आ जाय, यही शर्वत है। यह शर्वत बच्चों को भी गुणकारी है। खासकर पेट चलने और सूखा की बीमारी में।

अंजीर

अंजीर ताज़ा ताकतवर है। सूखे अंजीर के खाने की तरकीब यह है कि झटपट गर्म पानी से धो डालो, और बीस मिनट तक भाफ़ दो।

अंजीर पेट-भर खाने से कोढ़ में बहुत फायदा होता है—खासकर सफ़ेद कोढ़ में। यह फल दस्त को नरम करके लाता है, इसलिये जिन्हें दस्त की कब्ज़ियत ज़्यादा रहती हो, उन्हें अंजीर खाना चाहिए। खून-फसाद की बीमारी में भी अंजीर फायदा करता है।

प्रदर का अनोखा नुसखा

नागकेसर ५ तो०, राल २॥ तो०, अनार की कली २ तो०, कुंडे की छाल २॥ तो०, कबायचीनी २ तो०, आँवला सूखा २ तो०, हरद बड़ी २॥ तो०।

कपडबुन चूर्ण करके ताज़े अंजीर के रस में सात बार भिगोकर छ़ाया में सुखावे। गीले अंजीर न मिलें, तो १० तोला सूखे अंजीरों को कुचलकर उनमें आध सेर पानी डालकर उबाल ले, और उनसे भावना दे। इसके बाद इसी तरह काले मुनक्का के काढ़े की भावना दे। जब रस सूख जाय, तब उसमें १४ तोला मिश्री, २ तोला बंगलोचन, ६ माशा कपूर मिलाकर शीशी में रख ले। यह चूर्ण प्रतिदिन सायं-प्रातः ६ माशा फंकी लेने से सब प्रकार के प्रदर में तत्काल फायदा करता है।

गोभी

सब तरह की गोभी में गंधक का भाग खूब होता है। इसलिये यह पाचक और रक्त-शोधक है। दूधवाली माताओं को खानी चाहिए। इसे पानी में न उबालना चाहिए। भाफ़ में पकाना चाहिए। यदि पानी से पकाई जाय, तो पानी ही देना चाहिए। पानी में उबाली हुई गरिष्ठ हो जाती है, पेट में वायु पैदा करती है। कुष्ठ, खुजली और चर्म-रोगों में सुफ़ीद है।

आलू

वात-व्याधि, गठिया और आमवात में लाभकारी है। आलुओं को भाफ़ में उबालना चाहिए। उबलते हुए छिलका न दूटे, इसका खयाल रखना चाहिए। पीछे छीलकर खूब घी में तल लेने चाहिए। छीलने में सावधानी रखने की जरूरत है, क्योंकि आलू का सबसे अधिक पौष्टिक अंग ठीक छिलके के पीछे ही रहता और छीलती वार प्रायः नष्ट हो जाता है।

आलुओं को कच्चा पीसकर जले पर लगाने से बहुत लाभ होता है। आध सेर आलुओं को चार चार टुकड़े करो, उन्हें सवा सेर पानी में उबालो। २॥ पाव पानी रख लो, इस पानी से सूके हुए हिस्से को धोओ। सूजन में बड़ा लाभ होगा।

मेस. सटर; मसूर

ये तीनों चीज़ें स्वच्छ या मेह के पानी में पकानी चाहिए। नीबू का रस डालकर पीने से श्रोत्र भी पाचक बन जाती है। मसूर बहुत जल्द हजम होती है, यह दाल हफ्ते में दो दफ़ा ज़रूर खानी चाहिए, इसमें लोहा और फास्फ़ॉरिक्स बहुत होता है।

गाजर

लोग कहते हैं कि जल्दी हजम नहीं होती। पर पथरी को बहुत सुफीद है। ठंडी और दिल को तात्त देती है। इसका शर्वत संधिवात, ग्वाँसी, ऊँक रगोंसी आदि में फ़ायदेमंद है।

शलजम

पुगनी राँसी में इसका रस शक्कर में मिलाकर दिया जाता है। वात-व्याधि में गुणकारी है।

टिमाटर

रोगी को पथ्य है। शरीर के रोम-रंध्रों को खोलनेवाला है। जिगर की बीमारी में बहुत उपयोगी है। इसकी पुलटिम्स फोडे को जल्दी पकाती है, पर जल्दी-जल्दी और गर्म-गर्म लगानी चाहिए।

अध्याय नवाँ

विष भोजन

प्रकरण १

मदिरा

पाश्चात्य सभ्यता ने संसार को जो सबसे भयानक वस्तु दी है, वह मदिरा है। यह गरीर और आत्मा दोनों ही के लिये समान रीति से घातक है। गत महायुद्ध में १ करोड़ प्राण-युद्ध के द्वारा, १॥ करोड़ महामारी के द्वारा और २ करोड़ मदिरा के द्वारा नष्ट हुए।

भारत में ज्यों-ज्यों पाश्चात्य सभ्यता बढ़ी है, मदिरा का प्रचार व्यापक होता गया है। अमीर और गरीब सभी इसके चंगुल में फँसे हैं। पश्चिम में मद्य के विरोध में भारी आंदोलन प्रारंभ हो गया है। अमेरिका में जहाँ ३६ हजार वर्ग मील ज़मीन है, और १० करोड़ से अधिक मनुष्य रहते हैं, सर्वत्र शराब की विक्री बंद कर दी गई है। अन्य योरपीय राष्ट्र भी समस्त संसार से इसको नष्ट कर देने का उद्योग कर रहे हैं। इंगलैंड के प्रख्यात महासंघी मि० ग्लेडस्टन ने एक बार कहा था—“मनुष्य-जाति पर असयम द्वारा जितनी विपत्तियाँ पड़ी हैं, उतनी बड़ी-से-बड़ी तीन ऐतिहासिक विपत्तियाँ, अर्थात् युद्ध, महामारी और अकाल द्वारा भी नहीं पड़ीं।”

क्लिटनवेन क्राफ्ट ने मदिरा का वर्णन इस प्रकार किया है—

“मैं आग हूँ, मैं भस्म करती हूँ और नाश करती हूँ। मैं रोग हूँ और असाध्य हूँ। मैं चिता हूँ, राजाओं की चमकीली पोशाक, प्रतिष्ठित पुरुषों के भारी-भारी वेश, सजीली रानियों के रेशमी वस्त्र, मेरी अमिट भुख मिटाया करते हैं। मेरा नशा भयंकर उँचाई पर भी पहुँच जाता है, और तब मैं थोड़ी देर के लिये सुलगती हूँ। मेरी ज्वाला अचानक धधक उठती और सर्वस्व को भस्म करना शुरू कर देती है। यहाँ तक कि कुछ भी नहीं बचता। मैं अग्नि का ससुद्र हूँ, कोई जिह्वा मुझसे प्यास नहीं बुझा सकती। मैं वह अग्नि हूँ जो कभी जल से शांत नहीं होती।”

यह मदिरा का सच्चा वर्णन है। यह मदिरा अस्वाभाविक रीति से सड़ाकर बनाई जाती है। गेहूँ, मक्का, ज्वार, चावल और महुआ, अगूर और खजूर के रस से इसे बनाते हैं। इसमें सुरा-सार का प्राधान्य रहता है। १०० औंस मद्य में ५ से ७० औंस तक सुरा-सार रहता है।

यह सुरा-सार भयानक विष है। यदि सुरा-सार थोड़ा भी एक मनुष्य को दिया जाय, तो वह उसे मारने को काफ़ी है। यदि जल में $\frac{1}{100}$ सुरा-सार मिलाकर उसमें मछली को डाल दिया जाय, तो वह मर जायगी। यदि अंडे की सफ़ेदी सुरा-भार में डालो, तो वह तुरंत सिमट जायगी, तथा कड़ी हो जायगी। फिर ग्रामाणय, गुर्दे, कलेजा और स्नायु पर उसका क्या प्रभाव पड़ेगा ? यह बात हमें स्वयं ही सोच लेना चाहिए।

मदिरा भोजन नहीं है

भोजन उसे कहते हैं, जो शरीर में किसी प्रकार की हानि पहुँचाए बिना गर्मी, उत्तेजना और वृद्धि में सहायक हो। परंतु मदिरा ग्रामाणय में पहुँचकर न पचती है न परिवर्तित होती है। पर रक्त में सादक रूप से प्रवेश करती है। यह शरीर के जिस किसी भाग में प्रवेश करती है, उसे सिकोड़ देती है। शरीर को बल भी नहीं देती। इसीलिये जब पहलेपहल मदिरा पी जाती है, तो ग्रामाणय उसे बाहर फेंक देता है, उल्टी हो जाती है। यदि ग्रामाणय तदुरुस्त है, तो वह किसी भी ख़ाद्य पदार्थ को वापस नहीं फेंक सकता। भोजन जहाँ शरीर को बढ़ाता है, मदिरा द्वारा वह घटता है। जो बालकपन से मदिरा पीते हैं, उनके शरीर पूर्ण रीति पर नहीं बढ़ते। मदिरा रक्त के लाल कणों को निस्तेज करती और सफ़ेद कणों को नष्ट करती है।

मदिरा स्नायुओं को भी बल नहीं देती। पहलवान लोग मदिरा से बचे रहते हैं। डॉक्टरों का यह कथन है कि मदिरा से स्नायु दुर्बल हो जाते हैं। परंतु चूँकि मदिरा पीने में मस्तक शून्य हो जाता है, लोग समझते हैं कि बल बढ़ता है।

मदिरा का मस्तक पर प्रभाव

मस्तिष्क एक ऐसा केन्द्र है, जहाँ हृदय, फेफड़े, स्नायु, ज्ञान-तंतु और रीढ़ की संचालन-शक्ति स्थिर है। इसलिये जिस व्यक्ति का मस्तिष्क ठीक क्रिया में नहीं रहता, उसे हम पागल कहते हैं। ईश्वर ने मस्तिष्क को शरीर में सबसे उच्च स्थान इसीलिये दिया है, क्योंकि वह ज्ञान-केन्द्र और इस समस्त शरीर का पथ-प्रदर्शक है। यदि हम इसे दूषित कर लें, तो यह भारी पाप होगा। मदिरा कंठ से उतरने ही ज्ञान-तंतुओं द्वारा मस्तिष्क पर प्रभाव करती है। १० मिनट बाद ही वह उनमें हलचल उत्पन्न कर देती है, मस्तिष्क में विचारों का ताँता लग जाता और पीनेवाला व्यक्ति अपने को बहुत ही व्यस्त समझता है। धीरे-धीरे मदिरा की गैस मस्तिष्क के स्नायु-मंडल में विपैला प्रभाव उत्पन्न कर देती और वह व्यक्ति संज्ञा-हीन होने लगता है। पहले वह विचारता है, और फिर बोलता है, उसके इन शब्दों में वहक, अज्ञान और अविवेक स्पष्ट दीख पड़ता है। मदिरा पीने से पहले वह जितना ज्ञानवान् था, वैसा अब नहीं दीख पड़ता। मदिरा-पान के बाद हठात् उसके आचरण और प्रकृति बदलने लगती है। प्रथम गुणगुनाकर और फिर अपने अविवेक-पूर्ण विचारों को चिल्ला-चिल्लाकर बकता है। इसमें भी अधिक भयानक बात जो इस अवस्था में देखी जाती है, वह यह

है कि जब नशे का भरपूर वेग होता है, तब वह दुराचार-संवन्धी बातों और कुचेष्टाओं पर उतर पड़ता है। कभी किसी शराबी व्यक्ति को सदाचारी भावनाओं से ओत-प्रोत नहीं पाया गया। यह इस बात का अकाट्य प्रमाण है कि मदिरा मस्तिष्क को दूषित कर देती है। खूब उत्तेजित हो चुकने पर वह मस्तिष्क में गर्मी, हृदय में व्याकुलता और शरीर में भारीपन अनुभव करता और अवसन्न दशा में ग्रस्त होने लगता है। उम्मी अवस्था में वह जहाँ-का-तहाँ बेहोश पड़ जाता है। उसका मस्तिष्क क्रिया-रहित और ज्ञान-तंतु दूषित हो जाते हैं।

कुछ वैज्ञानिक विद्वानों ने स्वयं अपने ऊपर मदिरा का प्रयोग किया और परीक्षा की है। और वे इस परिणाम पर पहुँचे हैं कि प्रत्येक अवस्था में मदिरा मस्तिष्क के लिये घातक विष और विवेक को नष्ट करनेवाली है। उन्होंने गणित के एक विद्यार्थी को ८ दिन तक मदिरा पिलाई। ८ दिन बाद उसकी मानसिक शक्ति ६ प्रतिशत घट गई थी। रेखागणित के जिस सिद्धान्त को वह पहले ५ मिनट में हल कर लेता था, उसे ८ दिन बाद उसने ३३८ मिनट में हल किया।

इसके सिवा अदालती सूचनाओं के आधार पर हम यह जान सकते हैं कि लडाई, दंगा, खून, व्यभिचार और फौजदारी के मामले ६५ फीसदी शराब के दुष्परिणाम-स्वरूप होते हैं। मदिरा पीनेवालों के बच्चे बहुधा मृगी और उन्माद के रोगी होते हैं।

मदिरा और जीवन

“मेरे अज्ञानी सुंदर युवको ! मुझे तुम पर दया आती है। अब से दस वर्ष पहले मैं एक सुवित्थात फिल्म कंपनी का प्रधान अभिनेता था। मेरे जोड़ का सुंदर और हृष्ट-पुष्ट, मस्ताना युवक उम्र कंपनी को आज तक नसीब नहीं हुआ। नोटों के बंडल प्रतिमास मेरी जेब में आने थे। घूमने के लिये Ralls Bayas कार थी। मित्रों और परिजनो में मैं बहुत ही सम्मान और आदर से देखा जाता था। गुलाब के पुष्प के समान सुंदर मेरी स्त्री थी। इस के समान कोमल और गोरे-गोरे मेरे बच्चे थे। मेरे विचार प्रातःकाल की उपा के समान उज्ज्वल और ऊँचे थे। मैंने इस समस्त सम्मान, प्रतिष्ठा, प्रेम, सुख और सौंदर्य पर बज्राघात कर दिया। वे अब नष्ट हो गए हैं। आज मैं स्त्री-हीन, पुत्र-हीन, मान-हीन एक अपाहिज, रोगी, भिखारी हूँ, और अपनी गैरत को भस्म करके मैं अपने भाग्य-हीन हाथ फैलाकर आपसे एक टुकड़ा माँग रहा हूँ। यह सब इसी मदिरा का फल है, जिसे तुम इस युवती के संग गटागट कंठ से नीचे उतार रहे हो।”

होटल के विलास-गृह में चार युवको को बैठे मदिरा-पान करते हुए देखकर एक वृद्ध और कुरूप भिक्षुक ने उपयुक्त वाते कही थी, जो निस्संदेह भुला देने योग्य नहीं।

शराब फेफड़ों को छेद डालती है, उन्हें गला डालती है, सड़ा देती है, कफ को बढ़ाती और शक्ति का नाश करती है। तभी तो शराबी व्यक्ति ४० वर्ष की अवस्था में ही वृद्ध और निस्तेज हो जाते हैं। अमेरिका की बीमा-कंपनियाँ अपनी पॉलिसी के लिये

प्रसिद्ध है। वे अपने ग्राहक को किसी प्रकार भी अपने जाल में नहीं निकलने देती, यदि तनिक भी हेतु उसकी सुरक्षा का मिल जाय। परंतु यह आश्चर्य की बात है कि वे अथ धनी, गराबी व्यक्तियों का बीमा उतना लाभप्रद नहीं समझती, जितना वे गराब न पीनेवाले गरीबों का। उन कंपनियों का कहना है कि गराबी प्रायः रोगी और अल्प आयु में ही मर जाने-वाला होता है। यह तो उनकी रिपोर्ट से पता चलता है कि गराबी तीन मरे, तो गराब न पीनेवाले दो ही मरे।

मदिरा और रोग

कुछ दिन पूर्व डॉक्टर लोग मदिरा को शक्ति-वर्द्धक और पौष्टिक समझते थे। पर अब ज्ञात हो गया है कि मदिरा पाचन-शक्ति को नष्ट करनेवाली, सनक और दीवानापन लाने-वाली, कलेजा, फेफड़ा, गुर्दा, आमाशय और रक्त-मनायुओं को भीतर-ही-भीतर घुलानेवाली, अस्वाभाविक रीति से रोग-जंतुओं को शरीर में पहुँचानेवाली है, जिससे शरीर-अवयव और ज्ञान-तंतु बिगड़ जाते हैं। निमोनिया, तपेदिक, श्वास, अम्लपित्त, संग्रहणी, शोष आदि साधारण रोग उत्पन्न होने लगते और यह रोग फिर पुनर्जनी हो जाने है।

मदिरा और गृह-सौख्य

गृहस्थ-सुख की नाशक, प्रेम और दया की पवित्र मूर्ति, सौंदर्य की पुतली, सुकुमार स्त्रियों पर भीषण चोट और अत्याचार करानेवाली, फूल-से हल्के, निर्दोष बच्चों को पटक-पटक कर प्राण निकलवा देनेवाली, धन-दौलत, मान-प्रतिष्ठा और सयम को नष्ट करनेवाली, विधवाओं, अनाथों और कर्जदारों की सत्था बढ़ानेवाली, पैशाचिक प्रवृत्ति उत्पन्न करनेवाली, दर-दर भीख मँगवानेवाली, सबक की धूल खिलानेवाली, कुत्तों का मूत पिलानेवाली और मनुष्यत्व खो देनेवाली यह मदिरा है, जिसका भयंकर परिणाम सर्व-विदित है।

मदिरा का खास प्रभाव

मदिरा संभोग-शक्ति को असाधारण रीति में प्रबल कर देती है। संयम की शक्ति मद्य में नहीं रहती। इसके साथ ही वह जनन-शक्ति को कम कर देती है। इसका फल यह होता है कि बाँझ और नपुंसकता के रोग उत्पन्न हो जाते हैं, और मनुष्य शीघ्र ही निर्वीर्य और वृद्ध हो जाता है, और अल्पकाल ही में उसकी समस्त इंद्रियाँ नष्ट हो जाती हैं। इसके सिवा मदिरा का खास प्रभाव यह भी होता है—

- १—इच्छा-शक्ति प्रभाव-हीन हो जाती है। २—वाणी काधू से बाहर हो जाती है। ३—४० फ्रीसदी मद्य आत्मघात करते हैं। ४—विवेक और ज्ञान नहीं रहता। ५—काम करने की शक्ति कम हो जाती है। ६—यदि मद्य को चय-रोग हो, तो आरोग्य होना संभव नहीं। ७—मधुमेह, गठिया और फेफड़ों में सूजन हो जाती है। ८—जीवन कम हो जाता है।

मदिरा पर नर-रत्नों की सम्मतियाँ

“इस महायुद्ध में तुम्हें अपने आरोग्य ज्ञान-तंतुओं की सबसे अधिक आवश्यकता

पड़ेगी। ज्ञान-तंतुओं की शक्ति ही विजय का क्रैमला करेगी। इसलिये मदिरा का व्यवहार कम-से-कम करना।”

“जर्मन-सम्राट् कैसर”

“शराबी और शराब बेचनेवाले जब इच्छानुसार व्यवहार करते हैं, तब समाज और राज-नीति दोनों ही के मगडन को नष्ट करते हैं।”

“राष्ट्रपति रूज़वेल्ट, अमेरिका”

“शराब जर्मनी के पनडुब्बो से अधिक हमारी हानि कर रही है।”

“लायड जार्ज”

“संयमी सेना ही विजय प्राप्त कर सकती है। सैनिकों, तुम शत्रु की अपेक्षा मदिरा से डरो।”

“नेपोलियन बोनापार्ट”

“मदिरा फ्रांस की सब सेनाओं से भयानक है।”

“काउंट-मोल्ट के, जर्मनी”

“जिनके अधिकार में विजली और भात की मशीनें रहें, उन्हें मदिरा के चंगुल में जरा-सा भी फँसने का मौका देना अति भयानक है।”

“मि० डेनियल्स, अमेरिका के जगी जहाज़ों के मंत्री”

“मदिरा शरीर की पची हुई शक्तियों को भी उत्तेजित करके काम में लगा देती है। फिर उसके स्वर्च हो जाने पर शरीर काम के लायक नहीं रहता।”

“सर फ्रेडरिक टीकम वार्ट, सम्राट् जार्ज के गृह-चिकित्सक”

मद्य और खाद्य

मदिरा में केवल उष्णता के सिवा भोजन का कोई अंश नहीं है, इससे खाद्य पदार्थों से उसकी उष्णता की ही जाँच हो सकती है। देखिए—

खाद्य उष्णता की मापकैलोरी से (Calorie)।

| | | | |
|-------------|------|-----------------|------|
| आटा | ६७०५ | सेवई | ११२० |
| जई का दलिया | ३४४० | मक्की के टुकड़े | ८४२५ |
| साबूदाना | ३१०० | सेब | ७३३ |
| शर्करा | ३४४० | सोडा-बिस्कुट | ६५० |
| सेम का बीज | २६६६ | ह्रिस्की | १६१४ |
| रोटी | २४३० | काकटेइल | १५६५ |
| सूखा मटर | २०१५ | वीयर | १३८ |
| चावल | १७२० | बराडी | ११६ |
| आलू | १५०० | वाइन | ६३ |
| किशमिश | १३३७ | | |

| | | | |
|-------------|------|------|-----|
| जैपेन | २१ ७ | मसमन | २८० |
| स्किम पिक्क | ६६० | पनीर | ६७५ |
| लैव चैप | ४४० | दूध | ६२० |
| गूंगफली | १४५० | मलाई | ५६५ |

किस मद्य में कितना मादक द्रव्य होता है—

| मद्य | अलकोहॉल फ्री मैकडा | मद्य | अलकोहॉल फ्री मैकडा |
|-----------|--------------------|----------------|--------------------|
| वीयर | ५ मैकडा | बरमद्य | १५ मैकडा |
| एल | ७ „ | क्र्यूडीम्यूयी | ३२ „ |
| पार्लर | ७ „ | काक्टरेस | ३५ „ |
| हार्ड सैड | ६ „ | विटर्स | ४६ „ |
| कूट वाईन | ८ „ | कीमनल | ४२ „ |
| कैरेट | ८ „ | रम | ४५ „ |
| मस्केगल | ८ „ | बरांडी | ५० „ |
| जैपेन | १० „ | जिन | ५० „ |
| मैनटर्न | १२ „ | हिस्की | ५० „ |
| ग्रेरी | १४ „ | बोडाका | ५० „ |
| पोर्ट | १४ „ | एक्सिथ | ६० „ |

मदिरा का औषध की रीति पर उपयोग

योरप के अस्पतालों में अब से २५ वर्ष तक मदिरा का औषध की भाँति बहुतायत से उपयोग होता था। चीर-फाड़ के बाद बहुत-से अस्पतालों में बरांडी हृदय को उत्तेजना देने के लिये काम में लाई जाती थी, पर अब योरप के विद्वानों ने इसका उपयोग बंद कर दिया है।

आस्ट्रेलिया के एक अस्पताल में एक वर्ष में एक हजार पाँड से अधिक मूल्य की मदिरा रोगियों पर खर्च की गई थी। यह सन् १८९१ की बात है, उसी अस्पताल में सन् १९१४ में चार पाँड की मदिरा खर्च की गई।

डॉ० हार्वीवेली, जो अमेरिका के प्रतिष्ठित चिकित्सक हैं और औषध-अन्वेषण करनेवाली सभा के सभापति हैं, कहते हैं—“औषध तत्त्वगार के पारंगत हैं, जिन्होंने मदिरा के प्रभाव का अन्वेषण किया है, एकमत से सहमत हैं कि मदिरा पौष्टिक पदार्थ नहीं है। यह एक निरा विषैला पदार्थ है, इसलिये हिस्की और बरांडी दोनों ही औषधि की श्रेणी में से अलग कर दी गई हैं।”

कलकत्ते के मर लियोवर्ड राजर्व कहते हैं कि "बंगाल के जिगर के फोड़े के ७० फ़ीसदी रोगियों का कारण शराब का पीना ही है। रियों में यह रोग बहुत कम पाया जाता है, क्योंकि वे शराब नहीं पीते। मुसलमानों में भी यह रोग कम है, क्योंकि बंगाल में हिंदू ही ज्यादा शराब पीते हैं।"

कुछ दिन पूर्व ग्रेट ब्रिटेन और भारत के डॉक्टरों ने मिलकर एक विज्ञप्ति निकाली थी, जिसका अभिप्राय यह था—

१—यह वैज्ञानिक रीति से निश्चय हो गया है कि मदिरा, कोकॉन, अफीम और अन्य नगोली चीजें विष हैं। २—भारत-जैसे गर्म देश में इनका थोड़ा भी व्यवहार स्थायी रूप से हानिकारक है। ३—बहुत दशांशों में मद्य सत्तान के लिये हानिकारक है। ४—प्लेग, मलेरिया और क्षय को रोकने में मद्य बेकार चीज है। ५—यही बात अन्य नशों की चीजों के संबंध में भी कही जा सकती है।

भारत और मदिरा

डेली एक्सप्रेस द्वारा सलाह ली जाने पर लार्ड लेवर हूम ने एक बार यह वक्तव्य प्रकट किया था कि ग्रेट ब्रिटेन में ४० करोड़ रुपए मूल्य की मदिरा प्रतिवर्ष खर्च हो जाती है।

भारतवर्ष में सरकार की निगरानी में जो देशी शराब की भट्टियाँ हैं, उनमें एक वर्ष में करीब ५० लाख गैलन बीयर और करीब एक करोड़ गैलन मामूली शराब तैयार होती रही है। विलायती शराब भारत में सन् १९१० से १७ तक करीब ७ करोड़ २० की विलायत से मंगाई गई थी।

सिर्फ युक्त-प्रांत की शराब की खपत का एक विवरण एक बार प्रांतीय कौंसिल में बाबू मोहनलाल सक्सेना के प्रश्न के उत्तर में तत्कालीन उद्योग और कृषि-विभाग के मिनिस्टर नवाय छतारी ने दिया था।

वह इस प्रकार था—

सन् १९२०-२१—में ११, ३८०३० गैलन देशी शराब

„ १९२१-२२—„ ५, ७६, ८८८ „ „

„ १९२२-२३—„ ४, ७३, ०७७ „ „

„ १९२३-२४—„ ४, ३०, १०४ „ „

„ १९२४-२५—„ ४, ८०, ५०५ „ „

इस प्रकार कुल पाँच वर्षों में ३०, १८, ६०४ „ „

(अभी साल खतम नहीं हुआ था)

विलायती शराब से एक बड़ी आमदनी सरकार को है। इसी आमदनी के लालच से सरकार सदैव ही शराबखोरी से प्रजा की बर्बादी को देखा-अनदेखा करती रही है। भारत-सरकार का यह काम वास्तव में निंदनीय है।

हिंदू, मुसलमान, पागसी, ईसाई सभी की धर्म-पुस्तकों में शराब की निंदा लिखी है, जिस प्रकार शराबी मनुष्य हिंदू-धर्म में डिज नहीं कहा सकता, उसी प्रकार शराबी मुसलमान शरअ की रू में मुसलमान नहीं कहा सकता ।

अब से हजार वर्ष प्रथम नवीं शताब्दी में अरब का प्रख्यात सौदागर सुलेमान जब भारत में आया, तो उसने देखा कि भारत में कहीं भी शराब की दूकान नहीं है । उसने यह बात बड़े आश्चर्य से अपने यात्रा-चित्रण में लिखी है ।

मुगल-सम्राट् औरंगजेब के समय में प्रसिद्ध फ़ार्मासी डॉक्टर बर्नियर ने, जो औरंगजेब के दरबार में बहुत दिन रहा था, स्पष्ट लिखा है कि दिल्ली में शराब की एक भी दूकान नहीं थी ।

बादशाह जहाँगीर स्वयं शराबी था । वह सदा योरप से बढ़िया शराब मँगाकर पीता था । पर उसने भी मदा शराब के विन्द्व बोपणाएँ प्रकटित की थीं । पहला योरपियन यात्री वास्कोडिगामा जब भागतीय तट पर जहाज से उतरा, तब उसने भी भारत को शराब से रहित पाया । कोटिल्य के अर्थ-शास्त्र के पढ़ने में पता लगता है कि प्रजा को चद्रगुप्त सम्राट् के समय में अनेक कर देने पड़ते थे, परंतु शराब के कर या महकमे का वहाँ भी जिक्र नहीं था ।

हर, सूरत में किसी भी भारत के स्वतंत्र या उच्छृंखल राजा के मन में शराब की दूकान खोलकर अपने खजाने को भरने की सूझ नहीं हुई थी । इस अनोखी विचार-सृष्टि का श्रेय केवल औरंगजेब सरकार को ही है, जो बिना सकांच यह कहती है कि उसकी बड़ा आमदनी के खयाल ही से उसकी बिक्री कम नहीं को जायगी ।

अब से सौ-सवा सौ वर्ष पहले जब सरकार को पता लगा कि ताड़ी का व्यवहार नीच जातियों में ज्यादा बढ़ रहा है, तब उसने ताड़ी के प्रत्येक पेड़ पर टैक्स लगा दिया, धीरे-धीरे इस आमदनी पर उसका जी ललचाया । उसने ही ज़िले में आवकारियाँ खोलीं, और उनकी मालिक बन बैठी । विगप जान हर्स्ट ने इस विषय पर लिखा है—“सरकार आवकारियों की पूँजीपति बनी । उसने शराबखाने बनवाए । शराब बनाने के लिये आवश्यक वर्तनों की व्यवस्था की । खास शराब के लिये ही पुलिस तैनात की । शराब का काम देगी ठेकेदारों को दिया गया ।”

पर इतना करने पर भी सरकार को संतोष न हुआ । वह इस धंधे से जितना रूपया चाहती थी, उतना न कमा सकी । इसी समय मि० सी० टी० बकलैंड ने अपनी बुद्धि का चमत्कार दिखाया । उन्होंने सरकारी आवकारियाँ बंद कर दीं । अब तक उस दूकान की मालिक सरकार थी, अब शराब बनाने-बेचने का काम ठेके पर नीलाम किया जाने लगा । ज़िला-मजिस्ट्रेट उस अधिकार का नीलाम करने लगे । सबसे अधिक रूपया देनेवाले को इच्छानुसार शराब बनाने और बेचने का अधिकार मिलने लगा ।

अब सरकार को कुछ संतोष हुआ । क्योंकि सरकारी खजाने में धुआँधार रूपया आने

लगा था। यह व्यवस्था सन् १८७८ में की गई। १८७३ और १८७४ में आचकारी-विभाग की सालाना आमदनी करीब साढ़े तीन करोड़ रुपये थी। सन् १८७८-७९ में, एक ही वर्ष में, करीब ४ करोड़ हो गई। १८८७ में वह आमदनी ६ करोड़ ३६ लाख ६ हजार हो गई!

किन्तु प्रजा पर उसका क्या असर पड़ा? आचकारियों की संख्या में भयंकर वृद्धि हुई। उनमें अपरिमित शराब नेयाग होने लगी। मुग़र के जिले में पुरानी व्यवस्था के अनुसार रोज १०० गैलन शराब बनती थी। अब १५०० गैलन नित्य बनने लगी। ११ में १ दोतल मिलती थी, जब वह बहुत सस्ती हो गई। अब चार प्रकार की मद्य, चार प्रकार की कीमत पर बिकने लगी। सबसे सस्ती २५ में और सबसे महँगी ११ में। यह मद्य बहुत तेज तथा गर्दी थी।

हम गद्दी, सम्मी और तेज़ शराब ने भागन की क्या दशा की है, उसका वर्णन हृदय को हिला देनेवाला है। जो हिन्दू-जाति अत्यन्त प्राचीन काल में अपने समय के लिये प्रसिद्ध थी, वह शराबियों की जाति बन गई है। ब्राह्मण में लेकर भगी तक और बड़े ओहदेदारों में लेकर कुली तक सभी शराबी बन गए हैं।

स्वर्गीय केशवचंद्रमेन ने एक बार कहा था कि दम शिजित बंगालियों में नौ छिपकर शराब पीते हैं। बिना शराब का प्याला ढाले मित्रों की सोमायटी में मजा नहीं आता। मुसलमानों की श्रद्धा कुरान में उठ गई है। अब उच्च श्रेणी के मुसलमानों में बिना शराब के कोई दावत पूरी ही नहीं होती।

जब बड़ों-बड़ों का यह हाल है, तो छोटे-छोटे श्रमजीवियों का कहना ही क्या है? बाजारों और मंडकों के किनारे खोले गए शराबखानों में शाल असह्य श्रभागों की भीड़ नज़र आती है। इनके बच्चे भूरे मरते हैं, स्त्रियों के पाम लज्जा-निवारण का चिन्हा नहीं है। किन्तु ये श्रभाग अपने दिन-भर की कमाई की शराब पीकर पशु बनकर घर में आते और रात-भर पड़े रहते हैं। पहले यह लोग अपनी आमदनी बचाकर पीते हैं, पर दिन-पर-दिन मात्रा बढ़ती और फिर सब आमदनी स्वाहा होती है। मतवाले हाँकर स्त्री-बच्चों को पीटना, फूहड़ गाली बकना या किसी गद्दी जगह में पड़ा रहना, यही इनका जीवन हो जाता है। गोबर ही वह किसी काम के भी नहीं रहने। मजूरी भी नहीं कर सकते। घर के जेवर, बर्तनों पर हाथ साफ होता है। पीछे बाहर चोरी करते हैं। जेल जाते हैं। अनाथ स्त्री-बच्चे भीख माँगकर, व्यभिचार करके, मजूरी करके, पापी पेट को पालते हैं। बहुत-सी स्त्रियाँ विप खाकर मरती हैं।

सरकारी अदालतों की भी आवाइ इस शराब से बेतरह बढ़ गई है। जुया, चोरी, व्यभिचार, हत्या आदि विषय शराब के अवश्यभावी परिणाम हैं। जज, पुलिस और वकील सबको रोज़ी देकर शराबी या तो फौजी की निकटी पर प्राण त्यागता है या जेल में मिट्टी काटता है।

मध्यम श्रेणी के लोग प्रथम दवा की तरह एकाद वार शराब पीते हैं, पीछे छिपकर उसका

मजा लेते हैं। बीरे-बीरे वे अपनी श्रीसतियों के पवित्र होठों पर भी उमका आचमन करा देते हैं। क्या इस बान पर विचार किया जा सकता है कि इसका भविष्य मतति पर क्या असर पड़ता है? जिन्हें माता अन्न और वस्त्र भी नहीं मिलते, वे भी बराबर गराव पीते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि उनके शरीर भयंकर रूप में जर्जरित हो जाते हैं। खाँसी, दमा, जुक, उन्नाह ये भयंकर रोग लो दटी तेज़ी से बढ़ रहे हैं, निम्नदेह गराव-खोरी के भयंकर परिणाम हैं।

इस प्रकार इस गराव ने भारतीय समाल को धर्म-अष्ट, गरीब, अनाथ और अश्वस्थ कर दिया है। फिर भी दिन-पर-दिन गराव पीने के माधन सुगम होते जा रहे हैं।

प्रजा को अच्छी तरह हलाल करके, उमकी जातीयता, धर्म और पवित्रता का नाश करके, उसके सीधे मूल गृह-जीवन में आग लगाकर केवल रूपों के ढेर के लालच में सरकार बराबर गराव को उत्तेजन दे रही है !!!

सन् १८८८ में, हाउस ऑफ़ कामंस में, भारत में, गराव के प्रचार के विषय में बहस हुई थी। अंगरेज़ बच्चों ने भारत-सरकार की गराव-प्रचार-नीति के पक्ष में बोलकर वाक्चानुर्य दिखाया था। परन्तु मिस्टर केनी ने भारतवासियों का पक्ष लेते हुए, सरकारी नीति का तीव्र विरोध किया, और उन्होंने गराव-प्रचार के मध्य में हिंदोस्तान की सरकार की कुटिल और दूषित नीति का प्रमाण द्वाग सिद्ध करते हुए कहा था—“यदि सरकार अपनी आय को प्रति दसवें वर्ष दुगुनी करने की वर्तमान नीति को कायम रखेगी, तो हिंदोस्तान ३० वर्ष में पृथ्वी-तल पर एक पक्का गरावी और पतित देश हो जायगा।”

क्या ये शब्द हमें भयभीत दृष्टि से देखने योग्य नहीं हैं ?

सन् १८७४ में इस पाप-कर्म से सरकार को ३ करोड़ ७४ लाख को ग्रामदनी थी। १९०८ में वह ६ करोड़ साठे अठ्ठावन लाख हो गई। ३३ वर्ष में ५५ गुनी।

अमेरिका ने गराव को त्याग दिया है, और योग्य में इसके त्यागने का घोर आंदोलन हो रहा है। वहाँ के वैज्ञानिकों और डॉक्टरों ने आंदोलन मचा रक्खा है कि यह गराव उनके देश और राष्ट्र को, उनके समाज को मर्यादास कर रहा है। विद्वान् लोग सर्वसाधारण को चिंता रहे हैं कि मद्य-पान से बल घटता है, पुरुषार्थ कम होता है, शरीर में रोग प्रवेश करते हैं, और आयु कम हो जाती है। गराव का काम मान को गला डालना है। इससे दिमाग खराब होता और बुद्धि मलिन हो जाती है।

नेशन पत्र लिखता है

“गराव में मस्तिष्क के रोग अपच-रोग और फेफड़े के रोग अवश्य उत्पन्न होते हैं। जिनके शरीर में जितना कम या ज्यादा बल होता है, उतने ही जल्द या ढेर में ये रोग घुस सकते हैं। पर गराव पेट में गई और उसने शरीर, मस्तिष्क, पाचन-शक्ति और फेफड़ों पर अपना कम, ज्यादा, या पूरा असर डाला।

शरावियों में फ्री सैकड़ा २७१ मस्तक के रंग में, २३३ अपच-रोग में और २६६६ फेफड़े के रोग से मरते हैं।

मैं खुद चिकित्सक हूँ, और मुझे ऐसे-ऐसे करुण दृश्य इस शराव के प्रताप में देखने को मिले हैं, जिनका वर्णन नहीं हो सकता।

एक अभागे राजा की दुरवस्था मैं जन्म-भर न भूलूँगा। उसकी अवस्था कठिनाता में २६ वर्ष की होगी। अत्यंत सुंदर पुरुष था। पर मैंने देखा, उसका सारा शरीर पीला हल्दी के समान हो गया था। नेत्र भी वैसे ही पीले थे, जिगर और गुर्दे सूजकर फूल गए थे। एक-एक बूंद पेशाब कष्ट से उतरता था, और सूखकर हड्डी का ढाँचा रह गया था। दस्त दो-चार दिन तक न उतरता था। यह सब शराव की कारीगरी थी। फेफड़ा गलकर सड़ गया था। अब भी शराब न छूटती थी। पाँच-पाँच मिनट में उसकी जवान ऐंठती थी, और वह मिठा शराब के कुछ पीता न था। वह बचने को आलुस था, पर मेरी मुलाकात के तीन दिन बाद ही वह उसी जवानी में मर गया !!!

और एक प्रख्यात करोड़पति ओमवाल युवक की बात याद है, जो २३ वर्ष की उम्र में अपनी १८ वर्ष की सगर्भा स्त्री और लाखों की संपदा को छोड़कर मरा। उसका शरीर काला, रूखा और अत्यंत वृणित हो गया था। मुख से मात्र शब्द नहीं निकलता था, गद्गद वाणी से हकलाकर बोलता और उसका प्रतिबिम्ब प्रत्येक अंग काँपता था।

कहाँ तक गिनाया जाय। ये शराव के दुष्परिणाम प्रकट हैं। भारत के पागलखानों में ६० फ्रीसदी पागल मादक द्रव्य सेवन करनेवाले हैं।

प्रकरण २

तंबाकू

यह तंबाकू के विषय में भी सुनिश्च। इसे लोग न तो नशा समझते हैं, न भयकर विष। यह नित्य इस्तेमाल की एक निर्दोष वस्तु समझी जाती है।

इसका प्रचार भारत में अकबर के राज्यकाल में हुआ था। इसे खेत में बोया जाता है। इसके पत्ते चौड़े-चौड़े होते हैं। यह एक प्रकार का विष है। कोई भी पशु इसके पौधे को नहीं चरता। पर आश्चर्य की बात है कि मनुष्य जो जीव-श्रेष्ठ है, इसे अनेक रूप से उपयोग में लाता है। स्वास्थ्य के हेतु से इसे व्यवहार में लाना उचित है, यह भी गलत नहीं है। क्योंकि जो इसे सेवन नहीं करते, वे इन लोगों से शर्म भी अच्छे हैं। फिर भी हम देख रहे हैं कि तंबाकू का व्यवहार इतनी प्रचंडता से बढ़ा है कि अन्य मारी मादक वस्तुओं की बिक्री इससे बहुत ही पीछे है। गत योगपीय महायुद्ध पर हिमाव लगाया गया था कि संसार-भर में तंबाकू की खेती की कीमत ६०,५०,००,००० रुपए थी।

तंबाकू विष है

निकोटीन एक तीव्र विष है। इसकी एक बूँद खगगोल के मुँह में डालो, तो वह तुरंत मर जायगा। कुत्ते की जीभ पर दो बूँद डालो, तो वह भी मर जायगा। वैज्ञानिक अनुसंधान से यह सिद्ध हुआ है कि ऐसा निकोटीन तंबाकू में ०% होता है। प्रथम बार जब तंबाकू सेवन किया जाता है, तो जी मथलाता, उल्टी हो जाती है। इसे तीन प्रकार से व्यवहार में लाते हैं—

- (१) चिलम या सिगरेट द्वारा धूम्र-पान करके।
- (२) नस्य या सूँघनी बनाकर सूँघने से।
- (३) पान में रखकर सुगती के रूप में या चुने के साथ मलकर खाकर।

परंतु इन तीनों प्रकारों में प्रकृति असंतुष्ट होती है। पीने से धुआँ बाहर निकालना पड़ता है। सूँघने से छींकना पड़ता है। खाने से थकना पड़ता है।

तात्पर्य यह है कि अन्य खाद्य सामग्रियों की तरह शरीर-प्रकृति इसे संपूर्ण रूप से ग्रहण नहीं करती। ग्रहण न करने के कारण है। इसमें निकोटीन के अलावा भी अन्य विषैले तत्व हैं। जैसे कोलिडीन, मुसिकण्ड्रिड, कार्बन मोनोक्साइड, फेफुगल और एकोलीन। कोलिडीन जहरीला चार है, जिससे स्नायु दुर्बल हो जाते और चक्कर आने लगते हैं। मुसिकण्ड्रिड ज्ञान-तनुओं को मर्दान कर देता है। सिर में भारीपन रखता और मन

में अरुचि पैदा करता है। कार्यन मोनकमाइड दम घोटकर मार डालनेवाली विषैली गैस है। इसका असर यह होता है कि साँस जल्दी-जल्दी चलने लगती है, हृदय की गति तेज हो जाती है, रोमाच और पेंडन होती है। आँखों की पुतलियाँ फैल जाती हैं, और ठंडा पसीना, ठंडा बदन, बेहोशी और पक्षाघात उत्पन्न करता है। फरफुगल मस्तिष्क के ज्ञान-तनुओं को ढीला कर देनेवाला विष है, जिससे बाद में आचार और शुद्ध विचार नष्ट हो जाते हैं। एक्रोलीन एक गैस है, जो मन में चिडचिडाहट पैदा कर देती है।

किसी प्रकार भी तंबाकू सेवन किया जाय, वह दोष-युक्त है। जो उसका धुआँ पीते हैं, यद्यपि वह कुछ पेट में नहीं पहुँचता, तब भी सूक्ष्म नलिकाओं और ज्ञान-तनु उसके प्रभाव से बीरे-धीरे भर जाते हैं, और उनकी क्रिया बंद हो जाती है। आमाशय की महात्वोत-नली में स्का-वट हो जाती है, इससे पाचन-क्रिया कम पड़ जाती है। हुक्के की नेच में, चिलम में एक अति दुर्गन्धित कीट जम जाता है। यह कीट और कुछ नहीं, उन्नी धुएँ का सचित रूप है।

तंबाकू पीनेवाले बहुधा कहा करते हैं कि इसके सेवन से तबियत प्रसन्न रहती है, सुस्ती दूर हो जाती है, थकान नहीं रहती, भूख बढ़ती है। लेकिन ये सब बातें भ्रात और कल्पित हैं। तंबाकू सेवन का सबसे पहला असर मस्तिष्क को शून्य कर देना है। थकित व्यक्ति जब अपने को तंबाकू पीने से कुछ शून्य आनन्ददायी अवस्था में पाता है, तो उसे भला लगता है।

भूख लगना भी भ्रम है। जैसे दस्त साफ न होने पर पेट में एक प्रकार की अग्नि-भी प्रतीत होती और उसके चेतन होने पर भूख का भाव होने लगता है, उसी प्रकार तंबाकू का धुआँ पेट में पहुँचने से होता है। खून का दौरा तो निर्बल हो ही जाता है, नसें और आँतें भी संकुचित हो जाती हैं। इस धुएँ के पहुँचने से उन्हें थोड़े में ही गर्मी प्रतीत होती है। बस इसी को वे भूख लगना समझ बैठते हैं, फिर तो अपच और कब्ज की शिकायतें पुरानी पड़ जाती हैं। शुद्ध रक्त नहीं बनता। कुल शरीर पीला, दुर्गन्धित और दुबला पड़ जाता है। जीभ, होठ और गले में बहुधा नासूर हो जाता है। हृदय-रोग हो जाता और वह भला-चंगा मनुष्य मरीज बन जाता है। इससे भी अधिक बुरी बात यह है कि उसे झूठा, गंदा, दुरा-चारी, आलसी और भट्टी शक्ल का बन जाना पड़ता है।

विषैला प्रभाव

अब प्रश्न यह है कि इन छ विषों के रहने तंबाकू पीनेवाले दीर्घ काल तक जीते किस तरह रहते हैं? उन्हें तो तत्काल मर जाना चाहिए। यदि विष की संपूर्ण मात्रा शरीर में पहुँच जाय, तब तो ऐसा होना अनिवार्य है। पर ४% ही विष रुधिर में प्रवेश कर पाता है। शेष वापस निकल जाता है। परंतु यह ४% भी एक साथ ही प्रवेश नहीं करता। बीरे-बीरे करता है। थोड़ा-थोड़ा करके पहुँचने से शरीर को उसके सहन का अभ्यास हो जाता और वह उसे साम्यकर है। इसलिये वर्षों में वह विष अपनी मात्रा पूरी कर पाता और तब

अनेक रोगों को उत्पन्न करके मनुष्य के प्राण समाप्त करता है। हम कह सकते हैं कि ५० वर्ष जीनेवाला व्यक्ति ३५ वर्ष ही जीएगा। यदि १५ वर्ष उस तंबाकू की भेंट होंगे।

भारत में तंबाकू का ५० लाख सेन खताना प्रचल है। भारतीयों में खाना २ अरब (१) रुपए की तंबाकू पी जाते हैं। पीपदी ७०-८० आदमी तंबाकू पीते हैं। अरबों रुपए की पूँजी से अमंगिनत कारखाने सिगरेटों के चल रहे हैं, जिनके मालिक उनका प्रचार बढ़ाने के लिये हजारों उपाय करते और दृष्ट बँटने हैं। चाइन्मोप के समाजे दिग्बाने हैं। लाटरी टालने हैं। कविताएँ बनाते हैं। सुंदर चित्रों के चित्र सिगरेटों की पैकेटों में रखते हैं। इस प्रकार से उनके प्रचार को प्रतिक्रमिक बढ़ाने के लिये विज्ञापनों में पैसे को पानी की भाँति बहाने हैं। और रंगीली, भटकीली भाँति-भाँति के वागजों और चित्रियों में लपेटे हुए सिगरेटों को प्रचुर परिणाम में प्रतिदिन बेचते हैं। सुगंधित तंबाकू, मिश्र आदि चीजें मिलाकर उन्हें पैसा बनाने का प्रयत्न करते हैं कि लोगों पर अधिकधिक उसका असर हो, और वे बहुत शीघ्र तंबाकू के गुलाम बन जायें।

बम्बई, बंगाल, मद्रास और बर्मा में उसकी गेता दिन-पर-दिन बढ़ रही है। दस लाख एकड़ ज़मीन पर यह जहर बोया जाता और ६६ लाख रु० से अधिक मूल्य का बिलायत में आता है। बर्मा और मद्रास में सिगरेट के बड़े-बड़े कारखाने हैं। बंबई में पत्तों की बीडियों का रिवाज बहुत ज्यादा है। राजपूताने में देसी और काबुली दो प्रकार की तंबाकू होती है। उन्में गुड मिलाकर भाँति-भाँति के हुक्के, नरली और चिलमां में लोग पीते हैं। फलकता, बनारस लखनऊ, दिल्ली आदि शहरों में सुगंधित वस्तु मिलाकर सुरती, मुश्की आदि नामों से उसकी गोलियाँ बनाने और सोने के बर्क चढ़ाकर बेचते हैं। यहाँ जो तंबाकू पैदा होती है, उससे मिठा बाहर से भी आती है, जिनमें ८० लाख से अधिक के सिगरेट सिर्फ अमेरिका और मिश्र में प्रतिवर्ष आते हैं। और करीब एक करोड़ की तंबाकू यहाँ से बाहर जाती है। क्या इस बात पर हमें विचार नहीं करना चाहिए कि ३० करोड़ मनुष्य दो अरब रुपए की तंबाकू प्रतिवर्ष फँक डालते हैं। हिसाब से यह खर्च कौन आदमी ६ साल या ११ महीना पड़ता है। अब यदि की आदमी एक मास में एक पैटी दियासलाई भी खर्च करे, तो ३५ अरब पैटियाँ होती हैं, जिनका मूल्य एक पैसा पैटी के हिसाब से लगाया जाय, तो ३५ अरब पैसे अर्थात् करीब ५५ करोड़ रुपया प्रतिवर्ष होते हैं।

बहुत आदमी प्रतिदिन सौ सौ बीडियाँ और ३०-४० चिलम तक पी जाते हैं। अब की आदमी २५ बीडियाँ प्रतिदिन के हिसाब से गिनें और दो पैसा उनका मूल्य समझें, तो प्रतिवर्ष १११ रुपए होते हैं। यदि वह आदमी ४० वर्ष तक बीडियाँ पीता रहे, तो ४५०० की बीडियाँ और ५०० की दियासलाई इस प्रकार कुल ५००० एक आदमी का खर्च होता है। इस पर सूद-दर-सूद लगाएँ और सोचिए कि यदि कुल भारत में १० करोड़ मनुष्य भी तंबाकू पीते हो, तो ५० अरब रुपए तंबाकू की भेंट जाता है ॥

भारत में १० लाख बीघे धरती में तंबाकू बोई जाती है। इतनी जमीन में यदि अन्न बोया जाय और दो बार बुथाई करने में उसमें से प्रति बीघा २० मन अन्न भी हो, तो २० करोड़ मन अन्न उत्पन्न हो सकता है। प्रतिदिन एक मेर के हिसाब में एक-एक मनुष्य को १ मन अन्न एक वर्ष को काफी हो सकता है। इस तरह २२ लाख में अधिक मनुष्यों का पेट भर सकता है। एक विद्वान् ने तो हिसाब लगाकर बताया है कि तंबाकू की भूमि में यदि अन्न बोया जाय, तो उसमें २ करोड़ २० लाख मनुष्यों का एक वर्ष तक पोषण हो सकता है।

तंबाकू के विषय में विद्वानों की राय

“दारू और भाँग की तरह तंबाकू भी खराब है। जो शराब को खराब मानता है, वह सिगरेट, तंबाकू केसे पी सकता है। तंबाकू पीनेवाले इतने ज्ञान-शून्य हो जाते हैं कि वे बिना आज्ञा के दूसरों के घरों में तंबाकू पीते ज़रा भी नहीं शर्माते।”

महात्मा गांधी

“बुरा, तंबाकू पीने से बुद्धि नष्ट होकर मनुष्य की अधर्म में प्रवृत्ति हो जाती है। यह एक ऐसा नशा है, जो कई अंगों में शराब से भी बुरा है।”

अपि टाल्सटाय

“तंबाकू पीने से हाज़मा सुधरता है, यह विचार बिल्कुल गलत है। ऐसे हजारों रोगी बंधों के पास आते हैं, जिनकी पाचन-क्रिया तंबाकू के व्यसन से बिगड़ गई है।”

डॉ० मसी

“तंबाकू, शराब, चाय आदि नशीली और ज़हरीली चीज़ों में शरीर को पोषण करने-वाला गुण ज़रा भी नहीं है। कमजोरी और अकाल-मृत्यु के सिवा और कोई नतीजा इससे नहीं होता।”

डॉ० टी० एल्० निकोलस

“तंबाकू से शरीर के भीतरी भाग बिगड़कर सूज जाते हैं। वह भयंकर विष है। इसमें ज़रा भी सदेह नहीं।”

डॉ० अलमाट

“जिस पुरुष को ५० वर्ष तक जीना हो, वह तंबाकू पीने के कारण २०-३० वर्ष में ही मर जायगा। वह आरोग्यता का चिकट शत्रु है। हम अपने प्रेमियों में अनुरोध करते हैं कि वे अपनी तटुस्ती और वीर्य की रक्षा चाहते हैं, तो इस ‘जगलीपन की निशानी’ को सर्वथा त्याग दें।”

स्वामी सत्यदेव

प्रकरण ७

अफीम और गाँजा

सिर्फ युक्त-प्राप्त में ५ वर्ष की अफीम की खपत का व्यौरा इस प्रकार है—

सन् १९२०-२१ में ६८४ मन २४ सेर ८ छटाक

,, १९२१-२२ ,, ८६१ ,, २४ ,, ८ ,,

,, १९२२-२३ ,, ७३६ ,, ३८ ,,

,, १९२३-२४ ,, ६०३ ,, ३ ,,

,, १९२४-२५ ,, ५८० ,, १६ ,,

पाँच वर्षों में ३८४६ मन २८ ,, (अभी साल खतम नहीं हुआ था)

गाँजे का हिसाब इस प्रकार था—

सन् १९२०-२१ में ५५० मन २० सेर

,, १९२१-२२ ,, ४०८ ,, २० ,,

,, १९२२-२३ ,, ३०६ ,, २ ,,

,, १९२३-२४ ,, १६६ ,, ३ ,,

,, १९२४-२५ ,, २० ,, २ ,,

कुल पाँच वर्षों में १४८२ मन ७ ,, (अभी साल खतम नहीं हुआ था)

अब चरस का हिसाब नीचे दिया जाता है—

सन् १९२०-२१ में ६५२३ मन २४ सेर

,, १९२१-२२ ,, ४७१६ ,, ३१ ,,

,, १९२२-२३ ,, ४२१३ ,, २० ,,

,, १९२३-२४ ,, ३६३८ ,, १४ ,,

,, १९२४-२५ ,, ३५५७ ,, २६ ,,

पूरे पाँच वर्ष का जोड़—२२६५३—०—मन

इस प्रकार उन दिनों निर्रक्त सयुक्त-प्राप्त में ५ वर्ष में लगभग ३० लाख गैलन शराब, ४ हजार मन अफीम, करीब १५ सौ मन गाँजा और २३ हजार मन चरस खर्च हुआ था। उन पाँच वर्षों में शराब को छोड़कर सिर्फ सयुक्त-प्राप्त (?) ने ३० हजार मन विप भोजन कर लिया था। यह विप भोजन कैसा रोमाचकारी है, इस पर प्रत्येक बुद्धिमान् को विचार करना चाहिए। असहयोग आंदोलन में इस विप भोजन के विरुद्ध आंदोलन किया गया।

पूर्वीय सभी देशों में अफीम का बड़ा ही प्रचार है। हिंदोस्तान में बड़े लोग जग करार बने रहने के लिये और जवान इस्साक और मजा लूटने के लिये अफीम खाते हैं, तथा बच्चों को मुलाने के लिये दी जाती है। राजपूताने में व्याह-शादी और दावतो में खातिरदारी की जगह अफीम घोलकर पिजाई जाती है। चीन में खाद्य पदार्थों की तरह इसका सेवन होता है। किसी समय काठियावाड में इतनी अफीम खाई जाती थी कि खानेवालों की विष्टा से पशुओं की रक्षा करने को जंगल में आदमी नियत किए जाने थे। भारत में आजकल दूध की कमी होने से अफीम ही लोगों को खा रही है।

२०-२५ वर्ष प्रथम हेग में एक कान्फ्रेंस हुई थी, जिसमें निश्चय हुआ था कि जो राष्ट्र इस कन्वोकेशन के सम्झौते में सहमत हों, वे बनाई हुई अफीम की आमदरफ्त को विलकुल रोक दें। भारत-सरकार के भी इस पर दस्तखत थे। कन्वोकेशन के विधान पत्र में एक यह भी बात थी कि जिन देशों में अफीम पैदा होती है, वे इसको उपज को इतना कम कर दें कि राष्ट्र-संघ को उसमें संतोष हो, और जो तंबाकू की तरह अफीम पीते हैं, वे १५ वर्षों में उसका पीना विलकुल बंद कर दें। परंतु इस पर कुछ भी अमल नहीं हुआ। कुछ दिन पूर्व जेनोआ में एक और कान्फ्रेंस हुई थी। उसमें सवार-भर से मादक द्रव्यों को उठा देने पर विचार किया गया था। यह प्रस्ताव अमेरिका ने उठाया था। परंतु ब्रिटिश-प्रतिनिधि ने इसका विरोध किया। इसका कारण यह था कि भारत-सरकार को इस विप भोजन से बड़ी आमदनी है। भारत-सरकार के अर्थ-सदस्य सर वेलिसवर्लेनेट ने विष्टा को पता लगता है कि अकेली अफीम से ही सरकार को मन् २१ में २५ तक कोई ४½ वर्षों में ६ करोड़ ६ लाख रुपए की आमदनी हुई थी।

अफीम का शरीर पर मुख्य प्रभाव यह पड़ता है कि वह कुछ समय के लिये दर्द को रोक देती है। पर दर्द के कारण उसमें दूर नहीं होते। यह केवल मस्तिष्क को मद करके शानतंतुओं को मूर्च्छित कर देती है। मस्तिष्क पर उसका प्रभाव ही नहीं पड़ता। जब मस्तिष्क चेतना-हीन हो जाता है, तब श्रवण-शक्ति, स्वादेन्द्रिय और दृष्टि पर भी उसका हीन प्रभाव पड़ता है। पीनक उसी अवस्था का नाम है, जब मस्तिष्क और ज्ञान-तंतुओं का संबंध भिन्न-भिन्न हो जाता है। अफीम से शरीर पर ये प्रभाव पड़ते हैं—

१—क्रोध हो जाता है। २—पाचन-शक्ति खराब हो जाती है। ३—श्वास का रोग हो जाता है। ४—बुद्धि मंद हो जाती है। ५—स्वाभाविक प्रेम की शक्ति नष्ट हो जाती है। ६—मनुष्य स्वार्थी और चिडचिडा हो जाता है। बहुत लोगों का खयाल है कि बुढ़ापे में अफीम खाने से दुर्बलता दूर होती है, यह बड़ा भ्रम और गलत विचार है। चीन सारे संसार से अधिक अफीम खाता था और अफीम से चीन की सरकार को १० करोड़ ८० वार्षिक आय थी, जिसकी परवा न कर उसने अफीम के व्यवहार को बढ़ा कर दिया।

प्रकरण ४

अन्य द्रव्य

भाँग, चरस, गाँजा

ये चीज़ें पञ्जाब, सयुक्त-प्रदेश, पूर्वीय बंगाल, बिहार और कलकत्ते में बहुत काम में लाई जाती हैं। मध्य प्रांत में चरस बहुत काम में लाई जाती है, और पूर्वी बंगाल के कुछ जिलों में मल्लाह लोग गाँजा बड़े चाव से पीते हैं। बंगाल के राजगाही जिले में दश वर्गमील जमीन में गाँजा पैदा होता है। मरकार और जगह गाँजा पैदा नहीं करने देती। भग पीना निर्दोष समझा जाता है, और बड़े-बड़े विद्वान्, पंडित, उच्च कुल के ब्राह्मण बड़े चाव से भग पीया करते हैं, उसी प्रकार साधु महात्मा वेददाज सुल्फा-गाँजा फ्रँक डालते हैं। इन नशों के सेवन करने-वाले पुरुषों में पशु-वृत्ति का उदय हो जाता और मनुष्य लकड़ी की तरह सूख जाता है। राजपूताने में अब भी अफीम की बड़ी भारी पैदावार होती है और वहाँ यह मुद्दतो से काम में लाई जाती है। इन चीज़ों के परिणाम में मनुष्य सिड़ी हो जाता है। बहुत मनुष्य डम्के सेवन से पागल हो गए हैं।

कोकीन

यह भी पश्चिमी सभ्यता का प्रसाद भारत को मिला है। यह चीज़ दक्षिणी अमेरिका के पीरू-प्रदेश में 'कोका' के पेड़ से निकलती है। भयानक प्रभाव लाने में कोकीन सब नशों में बढ़कर है। इसका प्रभाव आनंद-युक्त सुस्ती का भाव है। पर अंत में मस्तिष्क, शरीर और आत्मा के तेल का डम्मे नाश हो जाता है। इसका चिकित्सा में पिचकारीद्वारा प्रयोग होता है, पर भारत में इसे पान में रखकर खाते हैं। पहलेपहल सन् १९०४ में इसका प्रचार हुआ था। इसी अल्पकाल में यह इतनी फैली कि मरकार को डम्मे पर बहुत कुछ बंधन लगाने पड़े। फिर भी लाखों रुपए की कोकीन गुप्त रीति से बराबर बिक रही है।

कोकीन के नशे में जण-भर एक आनंद का अनुभव होता है, पर जब नशा उतर जाता है, तब उसे मालूम होता है कि वह घोर नरक में गिर गया। उसे भय, अम, भूल, उन्निद्र, मदग्न, गूल आदि रोग लग जाते हैं। उसकी आयु नष्ट हो जाती है।

पान

भारतवर्ष में पान खाने का बहुत रिवाज है। स्त्रियाँ और कन्याएँ तक इसे आनंद में खाया करती हैं।

पान में 'पीपर्नि'-नामक एक विष होता है और सुपारी में 'अरकेडाइन' और 'आरको-

लीन' विर होता है। पान का चूना मुँह और पेट की पाली भित्री में घुस जाता है। यदि चूना तनिक भी अधिक हुआ, तो मुँह फट जाता है। ज्यादा सकोचक पदार्थ है, यह मुँह, पेट और छातों को सुखा डालता है। उन सब कारणों से पान खानेवाले के मुख और जिह्वा पर जो स्वाद घण्टा करनेवाले दाने हैं, वे सूख जाते हैं, और उससे पाचन-शक्ति निर्बल पड़ जाती है।

बहुत लोग इसके साथ तंबाकू, कोफ़ीन और तेज मसाले डालकर खाते हैं, जो भिन्न-भिन्न रीति से नुक़सान करते हैं।

चाय

सन् १६६४ ई० में ईस्ट इण्डिया कंपनी ने लगभग एक सैर चाय ईंग्लैंड के तत्कालीन राजशाह चार्ल्स को भेंट की थी, जो उसकी रानी केयोगहन को बहुत पसंद आई। और दो ही वर्षों में ईंग्लैंड में उसका चण प्रचार हो गया। अब तो चाय योरोपीय सभ्यता का एक आवश्यक अंग हो गई है।

चीन चाय की जन्म-भूमि है। भाग्न में आसाम और नीलगिरी की चाय प्रसिद्ध है। कुछ वर्षों से लका में भी खूब चाय होने लगी है। चाय में इतने विष हैं—

थीन ० प्रतिशत

टेनिन १५ ”

कोले डाइल तेल ४ ”

थीन (Theine) एक तीव्र चार है। ज्ञान-तनुश्रो के संगठन पर इसका बहुत ही विषैला और उत्तेजक प्रभाव पड़ता है। चाय पीने में जो एक हल्का आनंद प्रतीत होता है, वह इसी चार का प्रभाव है।

टेनिन एक तीव्र कट्टर करनेवाला पदार्थ है। यह पाचन-शक्ति को बिलकुल नष्ट कर देता है। तेल (Volatile oil) वह है, जिसकी सुगंध आती है। इसमें नींद को नष्ट कर देने की शक्ति है। विलायत के एक अज्ञवार का मत है कि “चाय उत्तेजना लाती और कुछ नशा भी पैदा करती है। प्रथम प्रभाव आनंददायक होता है। पेट की नये उत्तेजित हो जाती है। प्रथम मस्तिष्क उत्तेजित होता है, फिर हृदय की गति को उत्तेजना मिलती है। इससे थोड़ी देर को सपूर्ण शरीर फुर्तीला बन जाता है। पर उसका प्रभाव दूर होने ही कमजोरी और सुस्ती आ घेरती है।”

ज्ञान-तनुश्रो पर चाय का प्रभाव अधिक उत्तेजना-मलक पड़ता है। प्रथम यह बेचैनी, निद्रा-नाश और घबराहट पैदा करती है, और अंत में स्नायु-स्रवधो कंपन, मस्तिष्क की गड़-बड़ी, हृदय की बटकन पैदा करती है।

महात्मा गांधी का कहना है—“यह पदार्थ राष्ट्र को डुबाने के लिये काफी उद्योग कर रहा है। इसने हज़ारों स्त्री-पुरुषों की बुधा उड़ा दी है। यह गरीबों का फालतू खर्च है।”

डॉ० जान हाग्वे का कहना है—“इसका ज्ञान-तत्त्वों पर बुरा प्रभाव पड़ता है, कुछ दिन के बाद वाग जागने की इच्छा, ववराहट, उत्तेजना और स्नायुओं की कमजोरी उत्पन्न करती है। जब चाय का खूब सेवन किया जाता है, तो उसके नशीले प्रभाव की अपेक्षा दैनिक एसिड के कारण पेट की गड़बड़ी बहुत होती है। बाढ़ी, पेट फूलना, पेट-दर्द, कब्ज, हृदय की गति का अनियमित रूप में चलना और नींद न आना, यह चाय के मुख्य लक्षण हैं।

चाय के व्यापारियों ने चाय के प्रचार के लिये बड़ी-बड़ी चेष्टाएँ की हैं। और उन्होंने लाखों पैकेट चाय के मुफ्त बाँटे हैं, जिससे गरीबों को भी चाय पीने का चस्का लग गया है। चाय के झूठे फायदे के वाक्य म्बेणनो, दीवारों और दूकानों पर लिखकर लगा दिए जाते हैं, जिससे भोले-भाले मनुष्य चाय-भक्त बन गए हैं।

कहवा-कोको

कहवे में चाय के समान टेनिन और उडनेवाले (Valatiledit) तेल तो होते ही हैं, उसमें कॉफीन (coffeein)-नामक एक और भी विष होता है, जो ७५ % होता है। यह एक कड़वा जहर है। जो हृदय की गति को सुस्त कर देता है। तेल कहवे में चाय से तिगुना होता है। इसका प्रभाव हृदय को धड़कन और दिमाग की शक्ति पर बहुत अधिक पड़ता है।

कोको में योन के समान एक जार ‘थियोक्रोमाइन’-नामक होता है। वह भी उसी प्रकार हानिकर है।

कचालू, चटनो, अचार और गर्म मसाने

इन चीजों का रिवाज देश-भर में है। बहुत लोगों को बिना इन चीजों के भोजन ही नहीं भाता। पर सच पूछा जाय, तो भोजन में इन वस्तुओं का संयुक्त करना विष मिलाने के समान है। ऐसे मसालेदार भोजन और अचार नित्य खाने में अवश्य ही पाचन शक्ति नष्ट हो जाती है, और कई रोग शरीर में उठ खड़े होते हैं।

इन चीजों का सबसे बुरा प्रभाव तो शरीर पर यह पड़ता है कि मिजाज बहुत जल्द तेज हो जाता है। ये शरीर में उत्तेजना लाती हैं, पर शीघ्र ही उसे सुस्त कर देते हैं। इसके सिवा ये चीजें पेट की फिल्ली को बहुत हानि पहुँचानी हैं।

जिम शहर, कस्बे, नगर में आप जाइए, वेशुमार खोचेवाले अपने गड़े सामान-तेल, मिर्च, ग्यारह-लिण बैठे रहने और खासकर बच्चे इन चीजों को बड़े चाव से खाते हैं, जिससे न केवल उनका स्वास्थ्य ही खराब हो, प्रत्युत उनकी आदत भी बिगड़ जाती और फिर उन्हें घर का सीधा-सादा भोजन नहीं भाता।

यह तो मानी हुई बात है कि इन चीजों से किसी भी प्रकार की शरीर की उन्नति नहीं होती। फिर क्या कारण है कि मनुष्य मूर्खता में इन चीजों में स्वास्थ्य और धन नष्ट करता है।

दिमाग प्रत्येक व्यक्ति में यह अनुरोध है कि वह सादा भोजन करे, और स्वाभाविक जीवन अपना ध्येय बनावे। इस प्रकरण में और भी कुछ बातें हैं, वे ये हैं—

१—दूध में अधिक चीनी न मिलाई जाय। इससे कलेजे के कार्य में गड़बड़ी होती है। २—मिठाइयां बहुत कम खाई जायें, और वे भी अधिक ताजी हो। ३—रमदार पदार्थ कम खाए जायें। सदा ऐसे भोजन करने चाहिए, जो चबाकर खाए जायें। ४—बहुत गरम और बहुत ठंडे पदार्थ न खाए जायें। ५—तले हुए और भुने हुए पदार्थ को बहुत कम खाया जाय।

विज्ञापनराज और पेटेंट दवाइयाँ

आजकल देश के लिये सबसे भारी प्रतारनाक चीज विज्ञापनों द्वारा चिकित्सेवाली दवाइयाँ और पेटेंट दवाइयाँ हैं। विज्ञापन की अधिकांश दवाइयों नामर्दी, स्त्री-रोग और शक्ति-वर्द्धक हुआ करती है। और युवकों को उनकी बहुत ही आवश्यकता होती है, यह बात हम अनुभव से कह सकते हैं। इन विज्ञापनों की भाषा उन्नेजक, गंदी और मोहक होती है। मूल्य सन्ते होते हैं, और चटे-चटे आश्वासन होते हैं, इन सब कारणों से लोग उनके जाल में फँस जाते हैं।

इस प्रकार की औपधिया के विज्ञापन का एक सबसे अधिक भयंकर परिणाम तो यह होता है कि लफट लोगों को यह भरोसा मिल जाता है कि चाहे जव पैसा फँककर फिर सौँद बनकर गुलदरें उड़ावेंगे। इस खयाल ने लोगों को पतन के मार्ग पर टिकने में बहुत ही मदद दी है। हिक्मतदार टग अपने उल्लुओं को खूब समझते हैं। और वे खूब चटकीले नोटिस दे-देकर अपने हलुण-माँटे का मतलब बना रहे हैं। चटे-चटे स्टेशनो, तार के खम्भों, दीवारों, लालटेन के स्तंभों पर जहाँ देखो, ये रंग-विरंगे नोटिस चिपके आपको मिलेंगे। अन्नबारी के विज्ञापनों के कालम-के-कालम देग जाइए, एक ही टग की स्याही पुती मिलेगी। एक-से-एक बगिया, एक-से-एक मजदूर, जिसे पढ़ने की रुह फटक उठे, जी तलमला जाय और पैसा खर्च में जेब में निकल पड़े। ये खुदाई के ठेकेदार ऐसे दूध-बोए सच्चे शालग्राम होते हैं कि जिसका इनसे काम पटना है, वह कृतकृत्य हो जाता है। इनमें कोई तो डाई रुप में ४० गोली भेजकर मुझे ४० दिन में सौँद बनाने का दावा करता है, तो कोई २१ दिन में पानी के समान पतले धातु का दही का चक्का बना देता है। कोई अपनी गोली के जरिए मनुष्यों को मकड़ा म्रियों का मान-भजन करने योग्य बनाता है। कोई मंत्र, तावीज के महारं दुनिया-भर की म्रियों को वन में कत्तने का उपाय बताता है। ये निर्लज्ज, पाखंडी और लुचे टग कहीं-कहीं तो बहुत ही कँची दूकान लिए बैठे हैं। किसी को कोई योगी महात्मा जड़ी बता गया है, किसी को बाप-दादे से सिद्ध-योग मिला है, किसी को स्वप्न में देवता ने बताया है, और किसी के २५ वर्ष के घोर परिश्रम और लाखों के खर्च से वह औपध हाथ लगी है। इनमें कोई धर्मधुरी केवल डाऊ-महसूल (?) के ॥=) पैसे लेकर मुफ्त दवा भेजने का पुण्य लूटने है, तो कोई उस ग्रामदनी को केवल धर्मा दे (?) लगाते हैं। ये रोजगार को धर्मार्थ चलानेवाले और बाल-बच्चों को (गायद) भूसा खिलाकर पालनेवाले सत्यवक्ता कहीं-कहीं

तो इन ग्रभागों की बढ़ौलत मालामाल हो गए हैं। कदाचित् इसका यह कारण हो कि धर्म की जड़ हरी होती है।

पेटेंट दवाइयों से बहुधा दूषित द्रव्यों—जैसे अफीम, कोकीन, मद्य आदि—का समर्थ रहता है।

अमेरिका के प्रसिद्ध सर्जन डॉ० थोलीवरवेनडेल होलाम का कहना है—“यदि ये मद्य दवाइयाँ समुद्र में फेंक दी जायँ, तो इसमें मनुष्य-जाति का उतना ही फायदा हो सकता है, जितना कि मछलियों का नुकसान।”

बच्चों के लिये बहुत-सी पेटेंट दवाइयाँ बाजार में बिकती हैं, जिनमें बच्चों को लाभ के स्थान पर हानि ही होती है। क्योंकि इनमें शायद ही कोई ऐसी दवा होगी, जिसमें अफीम या शराब न हो।

सिर-दर्द की टिकियाँ जो अधिकतर काम में लाई जाती हैं, प्रायः उनमें काफीन और ‘फेनेस्टीन’ होता है, यदि उनकी अधिक मात्रा भूल से ले ली जाय, तो बहुधा मृत्यु हो जाती है।

स्मरण रहे कि सिर-दर्द कोई रोग नहीं, प्रत्युत किसी रोग के आने की सूचना-मात्र है। इसलिये इन बाह्यात पेटेंट दवाइयों से बचकर उस रोग को दूर करने की चिन्ता करना चाहिए।

मांसाहार

१—मनुष्य मांस को कच्चा और बिना मसाले के खाना पसंद नहीं करता, इससे सिद्ध होता है कि प्रकृति को यह स्वीकार नहीं कि मनुष्य मांसाहारी बने।

२—मांसाहारी जंतु जब किसी प्राणी को मारता है, तो स्वभाव से ही वह उस खून को देखकर उत्तेजित होता और आनंद प्राप्त करता है। परंतु मांसाहारी मनुष्य जीव को मारकर उतना आनंद और उत्तेजना नहीं प्राप्त करता।

३—मांसाहारी जंतुओं की तरह न तो मनुष्य के पंजे और नख हैं, न दाँत और अँत है। कुत्ता हड्डियाँ पचा सकता है, पर मनुष्य नहीं। उसके और कुत्ते के भेदे में अंतर है। मनुष्य की अँतड़ियाँ इतनी लची हैं, जितनी किसी मांसाहारी जंतु की हो ही नहीं सकती।

४—एक दलील दी जा सकती है कि ठंडे देशों में शरीर में गर्मी बनाए रखने के लिये चर्बी खाने की जरूरत है, और यह सिर्फ मांस में ही होती है। परंतु वनस्पति-शास्त्र के विद्वानों का मत है कि गूदेदार फलों में भी चर्बी के समान ही गर्मी पैदा करने की शक्ति है। ग्रीनलैंड में बादाम, सेब और शाक-भाजी नहीं होते, इसलिये वहाँ के निवासी शीत का सामना करने के लिये जानवरों की चर्बी पर होते निर्वाह करते हैं। इसीलिये वहाँ के निवासी कुरूप और बेडौल होते हैं।

५—फ्रिलिप-नामक एक मनुष्य बड़ा मांस-भक्षक था। एक दिन वह कसाई के घर में मुर्गी का ताजा मांस लेने गया। वहाँ मुर्गी के मरने के समय की तड़फड़ाहट, चिल्लाहट और अतिस यंत्रणा का उस पर ऐसा प्रभाव पड़ा कि उसी क्षण से उसने मांस खाना छोड़ दिया।

६—कुछ दिन पहले तक लोगों की यह राय थी कि कुत्ती लटने या ऊपरत करनेवालों को मांसाहार करना नितात आवश्यक है, इसलिये योरोप, अमेरिका और पश्चिमी देशों के पहलवान ग्रंथपके मांस और अन्य उत्तेजक पदार्थों के बड़े प्रेमी होते थे। पर अब यह विशाल दूर हो रहा है, और शाकाहार पर लोग विश्वास कर रहे हैं। २५ और २६ मील की दौड़ में, वेल्जियम की २००० मीटर की दौड़ में, लैंड्स एंड में जान-ओग्रोट्स तक पैदल चलने में, साइकिल पर लगातार २४ घंटे चढ़कर ४०२ मील की यात्रा में, टेनिस की बार्जी में दस बार, कुत्ती में दस बार, भारी चीज़ उठाने में, नंगे में, पहाड़ पर चढ़ने में जिन्होंने विजय प्राप्त की, वे सब निगमिषभांसी थे।

७—मांसाहारी क्रोधी, क्रूर, निर्दयी, आलसी और निद्रालु होते हैं। उनमें सहन-शक्ति का अभाव होता है।

८—गेहूँ, उड़द, बाजरा, मटर, घी, दही, दूध, आम, गन्ना, सेब, बादाम, पिस्ता, गेहूँ, चना, दूध और घी से बनी वस्तु, मांस की अपेक्षा अधिक स्वादिष्ट, पुष्टिकर और अग्नि-वर्द्धक होती है।

नुरी मिपाही मांस बहुत कम खाने हैं, इसलिये वे तमाम योरोप में बली, थोड़ा समझ जाते हैं। लाल समुद्र तथा स्वेज़-नहर के किनारेवाले भी मांस नहीं छूते, वे सब बड़े परिश्रमी और बली होते हैं। हंगेरी-डवालों से स्कॉटलैंडवाले अधिक बली और पुष्ट होते हैं, वे लोग विशेषतः शाक-पात और वनस्पति ही खाते हैं। काबुल के पठान मांस की अपेक्षा सेबों को अधिक खाने हैं, इसी से वे इतने बली होते हैं।

९—मांसाहारी जंतु क्रोधी और भयानक तो होते हैं, पर बलवान नहीं। गेर जब घास चरनेवाले अग्ने भैंसे में मुकाबला करता है, तब उसकी दुर्दशा ही होती है। जितना बोझा एक बैल या घोटा खींच लेता है, उतना १० गेर नहीं खींच सकते। मथुरा के चौधों के बल का मुकाबला कोई मांसाहारी नहीं कर सकता। प्रसिद्ध राममूर्ति ने योरोप के पहलवानों को चावल-दाल के बल पर विजय किया।

१०—स्वर्गीय दादा भाई नौराज़ी से उनकी २६वीं वर्षगांठ के दिन एक समाचार-पत्र के संवाददाता ने उनसे उनकी आरोग्यता के विषय में पूछा, तो उन्होंने कहा कि मैं न मांस खाता हूँ, न शराब पीता हूँ, न मगाले खाता हूँ, मैं सदा शुद्ध वायु सेवन करता हूँ।

११—डॉक्टरों ने खोज करके बताया है कि निमोनिया (Pleuro Pneumonia) रिंडरपेस्ट (Rinderpest) शीतला (Measles) एक प्रकार का ज़हरी फोड़ा (Aethra) कंडमाला (Scrofula) चय और अदीठ (Carbuncle) व पनाघात इत्यादि भयंकर और प्राणनाशक रोग प्रायः गाय, बकरी और जल-जंतुओं के मांस खाने से होते हैं। सुअर के मांस में एक छोटा-सा कीड़ा होता है, जिसे कट्टू दाना कहते हैं, इसके पेट में जाने से अनेक रोग पैदा हो जाते हैं। बकरी के मांस में एक कीड़ा होता है, जिसे

ट्रेक्नास्पेक्टस (Trechnaspectus) कहते हैं, और उससे एक भयंकर रोग (Trechnoses) हो जाता है। पठनी नाम की मछली ग्याने में कुछ-रोग होता है।

१०—अमेरिका के डॉक्टर जान हार्न का मत है कि मास बहुत देर में पचता है। इसके पचने के समय कलेजे की धटकन २०० के लगभग बढ़ जाती है। इसमें मामाहारियों को बहुधा हृदय-रोग हो जाता है। आमाशय को भी पाचन रस (Gastric Juice) ज्यादा उत्पन्न करना पड़ता है, जिससे मेदा भी कमजोर हो जाता है।

११—इंडियन मेडिकल जर्नल अपनी १५ जून सन् १९१२ की संख्या में लिखता है कि 'मास-भक्षकों' के मूत्र में तिगुनी 'यूरिक एसिड' अधिक बढ़ जाती है। इसी तरह यूरिया भी दुगुनी आने लगती है (ये दोनों जहर हैं)। उनके गुदों को अधिक कार्य करना पड़ता है। इसके परिणाम-स्वरूप गठिया, वात-रोग, अस्थि-रोग और जलोदर के असह्य रोगी होते हैं।

१४—सन् १८७६ की पार्लियामेंट में ईंगलैंड के कैदियों के भोजन के प्रबंध में एक रिपोर्ट पेश हुई थी, जिसमें लिखा गया था कि एक पैस (आना) के मटर में जितना पोषक तत्व है, उतना ६ पैस के मास में है। किफायत की दृष्टि से मासाहार का खर्चा नौगुना ज्यादा है।

१५—वैज्ञानिकों ने विश्लेषण द्वारा मास और वनस्पति के पोषण तत्वों का विवेचन इस भाँति किया है। वह इस प्रकार है—

| | जल | पोषक तत्व | चिकनाई | ठोस चीज | अग्नि-वर्द्धक | मेदा |
|---------------|------|-----------|--------|---------|---------------|------|
| गो-मास | ७४ ६ | १६ ४ | २ ६ | २४ ४ | ८ | |
| सुअर का मास | ७२ ६ | १६ ६ | ६ २ | २७ ४ | ६ | |
| मुर्गी का मास | ७७ ८ | २२ ७ | ४ १ | २६ २ | १ २ | |
| मटर | १४ ८ | २३ ७ | १ ६ | ७ ५ | | ४६ ३ |
| गेहूँ आदि | १२ ४ | २४ ८ | १ ७ | ३ ६ | ५६ ८ | |

उपर्युक्त विवरण लंदन के प्रसिद्ध विश्लेषक डॉ॰ हालवर्टन M. P. F. R. S. प्रोफेसर फिजियोलोजी का है।

१६—डॉक्टर अलक्जेंडर मार्सडम (M. D. F. R. C. S.—Chairman of the Cancer Hospital London) लिखते हैं—ईंगलैंड में कैंसर के रोगी दिन-दिन बढ़ते जाते हैं। अर्थात् एक वर्ष में ३०,००० मनुष्य इस रोग में (ईंगलैंड में) मरते हैं।

मांसाहार जितनी तेजी से बढ़ रहा है, उससे हम बात का भय है कि भविष्य की सतानों में से २॥ कबोत लोग इस रोग के शिकार होंगे।

१७—अमेरिका के प्रसिद्ध विद्वान प्रो० गिटडेन Ph. D D SC. L L D ने एक परीक्षण किया था। उन्होंने ६ मस्तिष्क में कार्य करनेवाले लिए, जिनमें प्रोफेसर और डॉक्टर लोग थे तथा २० शारीरिक कार्य करनेवाले लिए, जो कौज में से लिए गए थे और ८ युनिवर्सिटी में पहलवान लिए गए। हर एक को वही चीज खाने को दी गई, जो प्रयोक्ता ने ठीक समझी। लौच विच्छिन्न वैज्ञानिक ढंग में की गई थी।

यह प्रयोग ऑक्टोबर, १९०३ में प्रारंभ हुआ और जून, १९०४ तक होता रहा। इसमें उन्हें थोड़ा प्राण-पोषक तत्व दिया जाना था, जिसमें केवल उनमें उनकी आरोग्यता और शक्ति बनी रह सके। इस प्रयोग के पूर्व चिकित्सा का मत था कि प्रत्येक मनुष्य के लिये सिर्फ १०० ग्राम (२ छटाक) प्राण-पोषक तत्व (प्रोटीट) की आवश्यकता है। जो लोग यह चिल्लाया करते हैं कि मनुष्य के लिये केवल प्राण-पोषक तत्व (Protend) की ही आवश्यकता है, वह जितना ज्यादा मिले, उतना ही अच्छा है, वे लोग भूलते हैं। प्रो० गिटडेन ने यह सिद्ध कर दिया कि २० निपाहियों के लिये ५० ग्राम काफी था, और ८ पहलवानों के लिये ५५ ग्राम बहुत होता था। उसने स्वयं ३६ ग्राम अपने लिये प्रयोग किया, फिर भी उसकी आरोग्यता और शक्ति की वृद्धि होती गई। प्रयोग में जो निपाही लिए गए थे, उनकी खुराक पहले ७५ ग्राम (११ सेर) थी, जिसमें उन्हें २० ग्राम (११ छटाक) कमाई के यहाँ का मांस मिलता था। प्रयोग में इनका मांस विच्छिन्न बंट करके इनकी खुराक सिर्फ ५१ ग्राम (११ सेर के लगभग) कर दी गई। ६ मांस वे उस खुराक पर रहे। यद्यपि वे लोग पहले भी आरोग्य थे, तथापि नौ मास तक बिना मांस का भोजन किए वे बहुत ज्यादा ताकतवर तथा अन्धरी अवस्था में पाए गए।

इस प्रयोग में Dynamometer से पता लगा कि उनकी शक्ति पहले में ब्याँदी हो गई थी, और उन्हें कार्य में विशेष सुगमता और उत्साह रहता था। इस प्रयोग के पीछे कहे जाने पर भी उन्होंने मांस कभी नहीं खाया।

१८—परम कार्मिक डॉ० मिचलेट साहब ने अपनी एक भोजन-संबंधी पुस्तक में लिखा है “जीवन-मृत्यु और नित्य की हत्याएँ जो केवल क्षणिक जीभ के स्वाद के लिये हम नित्य करते हैं, तथा अन्य तामसिक और कठोर समस्याएँ हमारे सम्मुख उपस्थित हैं। हाय ! यह कैसी हृदय-विदारक और उलटी चाल है। क्या हमें किसी ऐसे लोक की आशा करनी चाहिए, जहाँ पर ये छुट और भयकर अत्याचार न हो !”

१९—जिन देशों में मांस ज्यादा खाया जाता है, उन देशों में रोग ज्यादा होते हैं, और डॉक्टरों की ज्यादा जरूरत पड़ती है।

मांसभक्षण की दृष्टि से डॉक्टरों की संख्या

| देश | एक वर्ष में एक आदमी पर मांस का खर्च | १,०००,००० मनुष्यों में डॉक्टरों की संख्या |
|---------------------|-------------------------------------|---|
| जर्मनी | ६४ ग्राम्स | ३५५ |
| फ्रांस | ७७ " | ३८० |
| हॉगलैंड और बेल्जियम | ११८ " | ५७८ |
| ग्रासलीया | २७६ " | ७८० |

२०—जन्तु-शास्त्रियों ने भक्ष्य के विचार से मृष्टि के समस्त प्राणी चार विभागों में विभक्त किए हैं—

१—मासाहारी जैसे सिंह, चीते, भेड़िए आदि । २—फलाहारी—गोरिल्ला, बंदर, चिंपेंज़ी आदि । ३—घासखोर—गाय, बैल, बाढ़ा इत्यादि । ४—सर्वभक्षक—मुथुर आदि ।

इसी के अनुसार इन प्राणियों के दाँत, नख आदि भी भिन्न-भिन्न प्रकार के बनावट हैं । इनमें दाँत मुख्य हैं, इसलिये हम दाँतों ही से अपनी जाँच प्रारंभ करते हैं ।

(क) मासाहारी जन्तुओं के चार शूल दाँत (Canine teeth), जिनसे शिकारी जानवर अपने शिकार को पकड़ते हैं, अधिक ताड़ण, लगे और मुड़े हुए होते हैं । (ख) फलाहारी प्राणियों के मुँह में ३२ दाँत होते हैं, जिनमें आठ गजदंत, ४ शूलदंत, ८ चौंभर तथा १२ ढाढ़ होते हैं । (ग) घासखोर के दो भेद होते हैं—ग्रधोदत और उभयता दंत । गाय, बैल अर्धोदत और बोंड़े आदि उभयता दंत कहलाते हैं । इनके ६ ढाढ़ और ८ या १६ (यदि ऊपर भी हों) शूलदंत या काटने के दाँत होते हैं ।

यदि मनुष्य के दाँतों की बनावट पर विचार किया जाय, तो वे इन तीनों में से किसी से भी नहीं मिलते । वे फलाहारियों से मिलते हैं ।

१—अब जबड़े की बात पर विचार कीजिए । मासाहारियों के जबड़े की गति कैची की तरह इक्तरफा होती है । घासखोरों के जबड़े की गति तीन तरफ को होती है । ऊपर, नीचे, आगे-पीछे और इधर-उधर । मनुष्य के जबड़े की गति भी कैची की तरह नहीं, बल्कि तीन तरफा होती है । २—अब उनके हाथ-पैरों को लीजिए, तो इनमें तीन श्रेणियाँ होती हैं । खुर, पंजे और हाथ । खुरवाले जितने प्राणी हैं, वे या तो घासखोर या सर्वभक्षक होते हैं, और पंजेवाले विशेषतः मांसभक्षक । परंतु हाथवाले सब फलाहारी । ३—अब भोजन की नली (Elementary Card) की लंबाई पर विचार कीजिए । मांसभक्षक पशुओं की नली की लंबाई शरीर से तीनगुनी होती है, घासखोरों की भोजन की नली उनके शरीर से तीसगुनी,

सर्व-भक्षको की नली दसगुनी और फल-भक्षकों की १०गुनी होती है । मनुष्य की नली ठीक १० गुनी है, अतः वह भी फलाहारी है । ४—फलाहारी जंतुओं का कोलन (बड़ी अंतडियो का एक भाग) खुरखुरा होता है, परंतु मासाहारियों का चिकना । मनुष्य का खुरखुरा होता है । ५—मांस-भक्षक, घास-भक्षक और सर्व-भक्षको के स्तन प्रायः पेट पर होते हैं, परंतु मनुष्य आदि फल-भक्षको के छाती पर । ६—मांस-भक्षको में स्वेदोत्पादक ग्रंथियों का अभाव है, परंतु उच्च जाति के बंदर और मनुष्यों में ये पाई जाती हैं । ७—घास-खोरो के पेट में ४ भाग होते हैं । पाचन-क्रिया धीरे-धीरे होती है, और भोजन अंतडियों में बहुत देर तक रहना है । मांस-भक्षकों के पेट की बनावट सादी है । उनमें तीक्ष्ण रस (Gestic Juice) अधिक उत्पन्न होता है, जो वास्तव में मांस-जैमे खाद्य को पचाने में उपकारी है । ८—मांस-भक्षक जीभ से पानी पीते हैं, घूँट-घूँट नहीं पी सकते ।

मोठा और मांस

इंगलैंड से प्रकाशित एक मासिक पत्र में वहाँ के प्रसिद्ध डॉक्टर जे०, एफ़० हार्क महा-शय ने गन्ने के संबंध में कुछ महत्व-पूर्ण परीक्षणों और अनुसंधानों के बाद अपनी राय कायम की है । उनकी राय है कि रोगी अवस्था में मांस के पथ्य के स्थान पर गन्ने का सेवन अत्यधिक उपयोगी है । इस अनुसंधान में उन्होंने भारतीयों की प्राचीन गन्ने की गवेषणा की मुक्त कंठ से प्रशंसा की है । उनके कथन का सारांश इस प्रकार है—

“सन् १९०४ में हिमालय की सर्वोच्च चोटी गौरीशंकर (माउंट एवरेस्ट) पर जो अंगरेजों का डेपूटेगन गया था, उसके साथ मेजर हिंगस्टन डॉक्टर की हैसियत से गए थे । उन्होंने लंदन में रॉयल जॉगराफिकल सोसाइटी के सामने व्याख्यान देते हुए दो बातों पर विशेष प्रकाश डाला । आपका कथन था कि ज्यों-ज्यों हम लोग ऊपर चढ़ते गए, त्यो-त्यो स्वाभाविकतया कई व्यक्तियों ने माम खाने से कतई इनकार कर दिया, और सबमें मीठा खाने की प्रवृत्ति इच्छा जाग्रत हो गई । उन प्रभावों की बात छोड़कर जो हल्की हवा फेफड़ों पर डालती है, डॉक्टर साहब की धारणा से हम अपने रोगियों के सबंध में कई ज़रूरी नतीजों पर पहुँच सकते हैं ।

“यह बात अब प्रकट हो गई कि (Beef tea) गो-मांस की चाय और शोरबे की गर्मागर्म प्याली को पीकर रोग-शय्या पर पड़े-पड़े ही इतने मनुष्य मरे हैं, जितने कि सिफ़द्र और नेपोलियन-जैसे प्रबल विजेताओं के युद्ध-स्थलों में भी नहीं मरे होंगे ।

इस प्रकार मांस त्यागने की प्रेरणा करते हुए डॉक्टर हार्क पश्चिमी लोगों से इन यात्रियों और पूर्वी लोगों का उदाहरण पेश करके मांस छोड़कर वनस्पति का अधिक प्रयोग करने का अनुरोध करते हैं । उनका कथन है कि खामकर डॉक्टरों को तो अवश्य उचित है कि वे रोगियों को मांस तथा मांस से बने दूसरे पदार्थों के इस्तेमाल से सर्वथा रोकें । आगे चलकर आप कहते हैं कि गन्ने की खॉड (चुकंदर की नहीं) पूर्वी देशों में हर प्रकार की

धनाघट की बड़ी उत्तम दवा मसकी जाती है। हर एक मजदूर अपनी थकावट दूर करने को थोड़ा-थोड़ा गन्ना चूसता है। बड़ी-बड़ी तांपे खांचनेवाले हाथियों की सवमे बड़ी जुगजुग तथा ही है। हर एक घुड़सवार नया मजिल के बाद अपने घोड़े का गन्ने का गुड़ खिलता तथा घेरावा न नन्याकुमारी तक हर एक बूढ़ा, बच्चा, स्त्री मालिस साँड खाकर चूसते हैं।

इस प्रकार आग के लोंगो से राँड का प्रचार शक्ति बढ़ाने के लिये अधिकांश देखा जाता है। गन्ने पीने का, गन्ना चूसने तथा रस पीने का रिवाज गहरों और गाँवों में अधिकांश देवने में आता है। पुर्नानी पणिपाड़ा यह थी कि उत्सव आदि में गुड़ ही बाँटा जाता था।”

डॉक्टर हार्क इस प्रकार भाग्यवर्ष तथा पूर्वी देशों में गन्ना और गन्ने की साँड के प्रचार की प्रशंसा करने हुए अँगरेजों को धिक्कारते हैं कि वे अमृतमय वस्तु को सड़ाकर और वृणित करार बनाकर पीते हैं। अब इसके गुण तो लोप और दोष उत्पन्न होते जाते हैं।

डॉक्टर हार्क अपने तथा डॉक्टर गौलस्टन के परीक्षणों के आधार पर लिखते हैं कि वास्तव में गन्ने की साँड का दिल और पट्टों पर उत्तम प्रभाव पड़ता है। आप डॉक्टरों के उस ज्ञान का प्रयत्न खंडन करते हैं कि गन्ना अथवा उसकी साँड से बढड़झमी या पेट में वायु उत्पन्न होती है। मन् १८७० में जो फ्रांसीसी सिपाही मिर्क चाकलेट खाकर सोडान के मैदान में बड़ी बहादुरी से लड़े थे, उनके तबुर्वे में लाभ उठाकर मन् १४ के महायुद्ध में जर्मन-सिपाहियों को मिश्रित रूप से गन्ने की साँड (चुकंदर की नहीं) दी जाती थी।

अतः मैं आप लिखते हैं—“गन्ने की साँड एक ऐसी कीमती दवा होती है कि न केवल थकावट दूर करने तथा बदन में फुर्ती पैदा करने का ही काम करती है, बरन् दिल पर ऐसा अच्छा असर डालती है कि दिल के रोगी की चिकित्सा करनेवाला इसके बिना कुछ कर ही नहीं सकता।”

डॉ० हार्क की सम्मति देखकर चित्त में क्लेश होता है, जब हम देखते हैं कि गन्ने की गेती दिन-प्रति-दिन कम हो रही है। प्रतिवर्ष ६०-७० करोड़ रुपए की विदेशी चुकंदर की चीनी भारतवर्ष में आती है। साधारण हलवाई की दुकान से लेकर बड़े मंदिर के श्री-ठाकुरजी के भोग तक के लिये यही अयोग्य चुकंदर की चीनी देख पड़ती है।

पशुओं पर दवा

मूक और असहाय जीव-जंतुओं पर निर्दय होना मनुष्य के लिये सर्वाधिक कलक की बात है। ज्यों-ज्यों सभ्यता का विस्तार होता जाता है, मनुष्य की क्रूरता नष्ट होती और सौम्यता बढ़ती जाती है। प्रथम योरप और भारत में इंडो-युद्ध की चाल थी, अब भी वहाँ मनुष्य की जगह पशुओं से इंडो-युद्ध हाने की चाल है, जो अत्यंत रोमांचकारी है। भारतीय भीम प्रो० राममूर्ति नायडू ने एक बार ऐसा ही रोमांचकारी दृश्य देखकर सहस्रो

मनुष्यों में खड़े होकर कहा था कि यदि इंग्लैंड के मनुष्य यह प्रतिज्ञा करें कि वे कभी ऐसे भयंकर खेल न खेलेंगे, तो मैं इस सौंड को विना शस्त्र लिए गिरा सकता हूँ।

शृंगार के लिये जिस सुंदर पत्नी के पर स्त्रियाँ अपनी टोपी में ग्वती हैं, उनकी नस्ल का नाश हो गया है। योरोप में, खामर फ्रॉम में अब सुंदर पत्नी हैं ही नहीं। लंदन के एक व्यापारी ने एक वर्ष में ३२ हजार उड़नेवाले, ८० हजार जल के, ८० हजार अन्य पत्नी पंखों के लिये मरवाए थे। विलायत के एक शहर में ३ दिन में २४००० लावा पत्नी मारकर लंदन भेजे गए थे।

दक्षिण फ्रांस में गैरोन नदी के तालाबों में प्रतिवर्ष २० हजार घोड़े मारे जाते हैं। क्या यह राजसी उदाहरण नहीं है? पोलो के खेल, घुड़दौड़ आदि की बाजी में जिस निर्दयता से घोड़ों को दौड़ाया जाता है, वह कभी मनुष्यता का काम नहीं कहा जा सकता। पशु का मृत्यु के समय नटफना एक ऐसा दृश्य है, जिसे देखकर मनुष्य मासाहार कर ही नहीं सकता। इस समय खेती को कीड़ों से बचाने के लिये विज्ञान की बड़ी भारी सहायताएँ दरकार हैं, परंतु हिसाब से जाना गया है कि एक सप्ताह में आधा एकड़ अन्न खा जाने के लिये जितने कीड़े पैदा होने हैं, उन्हें एक पत्नी एक दिन में खा जाता है।

एक-एक पुरुष कितना मांस खा जाता है, इसका हिसाब देखकर अक्ल चकरा जाती है। विलायत के सिडनी स्मिथ-नामक एक पुरुष ने ४० गाड़ी मांस अपने जीवन में खाया था। सन् १८७० ईसवी में जॉर्ज नेमिल ने, लॉर्ड पादरी होते समय जो भोज दिया था, उसका व्यौरा जरा वीरज से सुनिष्ठा—

मैदा १५० मन, मद्य (एल) ६८५० मन, अन्य मदिराएँ २८०८ मन, एक पीपा ममालेदार मदिरा ६॥ मन, वैल ८०, जंगली साँड ६, बछड़े ३००, सुअर ३००, भेड़ें १००८, सुअर के बच्चे ३००, हिरन ४००, राजहंस ३०००, मुर्गे ३०००, मुर्गी २०००, मोर पत्नी १००, चकवा २००, कवूतर ४०००, खरहा ४०००, चकरी के बच्चे २००, तीतर ५००, काठ-फोडा २०००, प्लोभर पत्नी ४००, विटर्ण पत्नी २०४, बक १०००, हंस ४०००, कौच १००, बटेर १००, फेजर पत्नी २००, रीस पत्नी २००, मृग-मांस के पकौड़े १५००, ठंडे पकौड़े ४०००।

इसके सिवा ११ हजार भिन्न-भिन्न प्रकार के पक्वान्न और एक हजार से कुछ अधिक मछलियाँ और कितने ही प्रकार के मुरब्बे, चिस्कुट आदि की व्यवस्था हुई थी।

१ हजार परोमनेवाले, ६२ पकानेवाले, ५१५ पर्यवेक्षक और प्रबंधक थे।

प्रसन्नता की बात है कि अब अमेरिका और फ्रांस में एवं सर्व योरोप में भी मास-त्यागी मनुष्यों का समूह बढ़ रहा है।

मांस-भक्षण के विरुद्ध युक्ति

१—मांस में स्वाद नहीं। कच्चे फल और मांस खाकर देखो। २—मांस स्वाभाविक नहीं, भारी-से-भारी मनुष्य भी केवल मांस खाकर नहीं रह सकता। ३—मांस में पुष्टि नहीं, वैज्ञानिक खोज है कि अन्य खाद्यों से मांस में कोई विलक्षण पुष्टता नहीं। अंगरेजों से स्काटिज

प्रायः आयुर्गिरि विशेष बलवान् होता है, मरगारी फ्रॉज में भी आयुर्गिरि मृदु है। मिह में अग्ना जैसा बलिष्ठ होता है, मधुग के चौबों का कोई मायाहारी मुकाबला नहीं कर सकता। राममूर्ति प्रसिद्ध है, दादाभाई नौरोजी माय नहीं रगते थे। बेल जितना दोभ ले जाता है, उतना १० मिह भी नहीं ले जा सकते।

मांस में विशेषता यह है कि मायाहारी क्रोधी, क्रूर, भयंकर तथा उत्तेजित होते हैं।

मांस और रोग

मांस को देखकर नहीं कह सकते कि यह रोगी पशु का मांस है या नैरोग्य का। रोग तो प्रति शरीर में है। फल को तो पहचान सकते हैं, लोभी दूकानदार रोगी, दुर्बल और नन्हे पशु ही काटते हैं। प्लूरोनिमोनिया, रिडरपैस्ट, मीमिल्य (एक प्रकार की शीतला), एथेक्स (एरु खास फोडा), कठमाला, जयी, कुठ, अदीठ, पन्नावात आदि भयंकर रोग मांस से होते हैं। ये रोग वक्का और हस के मांस से होते हैं।

अध्याय दसवाँ

रोग-कीटाणु और घर के दुश्मन जंतु

प्रकरण १

कीटाणु

ऐसे बहुत-से कीटाणु ससार में हैं, जो केवल आँखों से नहीं देखे जा सकते। इनमें से बहुत-से जीवाणु तो ऐसे भयंकर हैं, जिन्होंने मनुष्य-जाति को तबाह कर दिया है। ससार के अनेक भयंकर रोग यहुआ इन्हीं जीवाणुओं के कारण होते हैं। हैजा, प्लेग, महामारी, चेचक, मलेरिया, काला आज़ार, फ़िरंग, क्षय, इन्फ़्लुएंज़ा, सुज़ाक आदि अनेक दृढ़ के भयानक रोग इन्हीं जीवाणुओं द्वारा फैलते हैं। इन्हें देखने के लिये सूक्ष्मदर्शक यंत्र काम में लाया जाता है, जो वान्तविक वस्तु को बहुत बड़ाकर दिखाता है।

आलकल विज्ञान की उन्नति के साथ-साथ इन जीवाणुओं के उपयोग की बहुत कुछ खोज की गई है, और इन्हें खूब बढ़ाकर देखने के लिये कीमती यंत्र बनाए गए हैं। परंतु प्राचीन आर्य-ग्रंथों को देखने से पता चलता है कि जीवाणुओं के संबंध में पुरानी जानकारी भी कम नहीं थी। अथर्ववेद और उपनिषदों में इसके बहुत कुछ प्रमाण मिलते हैं।

उपयोगी कीटाणु

मनुष्य के लिये भयंकर काल-रूप जीवाणु का वर्णन करने से प्रथम हम कुछ ऐसे कीटाणुओं का जिक्र भी कर देना चाहते हैं, जो मनुष्य के लिये उपयोगी भी हैं। जैसे—

१—वे जिनकी महायता से दूध का दही और दही का मक्खन या घृत अथवा पनीर बनाया जाता है।

२—जिनके द्वारा खमीर तैयार होता है, जिससे डबल रोटी या जलेबी बनती है।

३—जिनसे मँला या विष्टा सड़ जाता और खाद की शकल में बन जाता है।

४—जिनसे मृत शरीर सड़-गलकर पंचतत्त्व में मिल जाता है।

५—जिनके द्वारा पौधे वायु से नत्रजन ग्रहण करते हैं।

ये सारी उपयोगी क्रियाएँ कीटाणुओं द्वारा ही होती हैं। यदि ये कीटाणु नष्ट कर दिए

जायँ, तो गंदी कठिनाई का सामना हो। वनस्पति तो फिर बिना खाद के उग ही नहीं सकती।

परिमाण

गाथाग्रन्थया ये कीटाणु परिमाण में $3,00,00,00,00,00,00,000$ होते हैं, अर्थात् २५ हजार कीटाणुओं को एक एकति में पाय-पास बँटाया जाय, तो एक इंच स्थान घेरेंगे। यदि उन्हें तौला जाय, तो एक माणा वजन पर १,००,००,००,००,००,००,००० अर्थात् एक पदम कीटाणु चढ़ेंगे। यदि आप जोर में साँस लें, तो ये कीटाणु मीलों उड़ जायँ। एक फूँक से आप उन्हें मीलों उड़ाकर दूर फेंक सकते हैं। फिर भी ये कुछ कीटाणु जब जोर पकड़ते हैं, तो मनुष्य की जाति को विध्वंस कर डालते हैं। प्लेग और हैजे एवं इन्फ्ल्युएंजा के कीटाणुओं ने नगर-के-नगर तबाह कर डाले, और कोढ़, चेचक और आतशक के कीटाणुओं ने न-जाने कितने मनुष्यों को अंधा, काता, लँगटा, लूला, अपाहिज बना दिया। इनकी अनेक जातियाँ और आकृतियाँ हैं। जैसे—

जो बिंदु अणु हैं, जैसे—उनकी सामूहिक आकृति भिन्न-भिन्न है—गुच्छे की आकृति। चतुष्कोण। माला की आकृति। अष्टक आकृति। युगल आकृति (सुजाक के कीटाणु)

ये कीटाणु शलाकाणु हैं—निमोनिया के युगल शलाकाणु। प्लेग के शलाकाणु। हनुस्तंभ के शलाकाणु। पेंथेक्स के रोगाणु। टाइफाइड के पुच्छ-युत शलाकाणु। ज्वर के मुँके हुए शलाकाणु। हैजे के चक्राणु। 'कामा' की शकल के। सूत्राणु (शाखाहीन) शाखा सूत्राणु। चक्राणु (बारी के चक्र के) लहरदार अणु—उपदंश-रोग में। मलेरिया के अणु। काला आजार के अणु। निद्रा-रोग के अणु। पेचिज के अणु। रक्त के ज्वेताणु जो भटक हैं।

कुछ कीटाणु ऐसे होते हैं, जो भिन्न-भिन्न अवस्थाओं में भिन्न-भिन्न आकृति धारण कर लेते हैं। उनमें शरीर का जीवन-मल मिश्रितकर एक स्थान पर एकत्र हो जाता है, और उसके चारों ओर एक मोटा कोश बन जाता है। इस दशा में ये कीटाणु बहुधा सप्ताहों, महीनों और कभी-कभी वर्षों तक पड़े रहते हैं। तथा बिना भोजन और जल के जीवित रहते और साधारण अवस्था की अपेक्षा अत्यधिक गर्मी-सर्दी सहन कर सकते हैं। इन कीटाणुओं का नष्ट करना यत्नि कठिन है, परंतु सब कीटाणु ऐसा नहीं कर सकते।

ये सभी कीटाणु एक से लीन हैं। अति सूक्ष्म होने के कारण इनके ग्ले की भीतर की माँगी जीवन-मूल से पृथक् नहीं होती, बल्कि मिली रहती है। इनमें कुछ चल होते हैं, जो उस तरल में, जिसमें वे रहते हैं, चल सकते और कुछ अचल होते हैं।

कीटाणुओं की खेती

आजकल वैज्ञानिक लोगों ने अपने उपयोग के लिये इनमें से बहुत-से कीटाणुओं की खेती करनी प्रारंभ की है। बहुत-सी परीक्षाओं के बाद उनके भोजन द्रव्य निकाले हैं। मास-रस, रक्त-रस, जेलाटीन, एग-एगार, ग्लेसरीन आदि इनका भोजन समझा गया है।

इंद्रिय की विचित्र माया देखिए कि इन कीटाणुओं में स्त्री-पुरुष का भेद नहीं होता।

एक कीटाणु लंबाई या चौड़ाई के रूप फट जाता है, और बस दो कीटाणु बन जाते हैं। इसी भाँति दो से चार, चार से आठ और आठ से सोलह। यह सिलसिला तब तक जारी रहता है, जब तक उन्हें अपनी खुराक मिलती रहती है। बहुधा आधे घंटे में एक से दो बनते हैं। कभी-कभी एक घंटे का समय भी लग जाता है, पर आधे घंटे में यदि एक के दो बनें, तो हिसाब से चौबीस घंटे में एक कीटाणु के ३ पदम (३,००,००,००,००,००,००,०००) यह संख्या कितनी भयानक है, पर ईश्वर की माया यह भी तो देखिए कि उन्हें अपनी पूरी वृद्धि के सदैव साधन नहीं मिलते। कभी सर्दी, कभी गर्मी, कभी भोजन का अभाव, कभी शत्रु कीटाणुओं द्वारा नाश आदि कारणों ने इन्हें बढवार में बहुत विघ्नो का सामना करना पड़ता है। पर जब कभी इनके लिये उपयुक्त साधन मिल जाते हैं, तब ये प्रलय मचा देते हैं, यह सभी जानते हैं।

इन कीटाणुओं को त्रास प्रकार की गर्मी पसंद है। इससे कम या अधिक गर्मी में वे अधिक नहीं घट-बढ सकते। उसी ताप-परिमाण की गर्मी में वे ठीक घटते-बढते हैं। रोगोत्पादक कीटाणु मनुष्य के रक्त के ताप-परिमाण को बहुत पसंद करते हैं, और उसी में उनकी ठीक-ठीक वृद्धि होती है। सडानेवाले कीटाणु ग्रीष्म-ऋतु में अधिक उपजते हैं। ऐसी गीत-ऋतु, जिसमें चीज जम जाय, इन कीटाणुओं की वृद्धि को एकदम रोक देती है। पर उन्हें नष्ट नहीं करती। अलवत्ता तेज़ गर्मी उन्हें मार डालती है। रोगोत्पादक जंतु साधारण ६०% गर्मी में मर जाते हैं। तेज़ धूप में भी ये नष्ट हो जाते हैं। बिजली की तेज़ रोशनी में भी ये मर जाते हैं।

कीटाणुओं का विष

इन कीटाणुओं में दो प्रकार के विष होते हैं। एक ऐसा कि जो उनके शरीर के भीतर होता है, और उनके मरने पर शरीर से बाहर आकर मनुष्य को हानि पहुँचाता है। दूसरा जो उनके शरीर से बाहर ही रहता है।

इन कीटाणुओं द्वारा निम्न-लिखित रोग उत्पन्न होते हैं—

- १—मुँहासे तथा अनेक प्रकार के फोड़े-फुंसी। २—टाइफाइड, टाइफस, चेचक, खसरा। ३—मोतीभरा, लाल बुखार। ४—काली खाँसी, इन्फ्लुएंज़ा, लँगवा बुखार, मस्तिष्क ज्वर। ५—निमोनिया, डिफ्थीरिया, सुई वाद। ६—प्रसूति का जहरीला ज्वर। ७—वायु का रोग। ८—हैज़ा, पीला ज्वर, प्लेग। ९—पेचिश। १०—जलांतक, हनुस्तंभ। ११—फिरंग-रोग। १२—मलेरिया, काला ज्वर, निद्रा-रोग, वारी का ज्वर। विष-रोग। १३—कोढ़। १४—सूज़ाक। १५—क्षय। १६—ज़ुकाम, नेत्र-रोग। १७—अन्य भिन्न-भिन्न रोग।

कीटाणु शरीर में कैसे प्रवेश करते हैं ?

रोग-कीटाणु किस प्रकार शरीर के भीतर पहुँचते हैं, इस बात को समझने के लिये शरीर की बनावट की एक बारीकी को समझने की आवश्यकता है।

कल्पना कीजिए, मनुष्य के शरीर में एक नली है, जिसका एक सिरा मुख है और दूसरा गुदा। यह नली बहुत कुछ दाँव-पेच खाती हुई मुख से गुदा तक आर-पार गई है। जिस प्रकार शरीर के बाहर चमड़े का खोल मढ़ा है, उसी भाँति भीतर इस नली के बाहरी और भीतरी भाग पर भी झिल्ली का एक खोल है। यह श्लैष्मिक झिल्ली है। इसी नली में भोजन-मार्ग, श्वास-मार्ग, मूत्र-मार्ग, मल-मार्ग आदि हैं। इस झिल्ली को पार करके जब तक कोई वस्तु नली से शरीर में नहीं पहुँचती, तब तक वह मानो शरीर के बाहर ही है। वह श्लैष्मिक झिल्ली पर उसी भाँति रखी है, जैसे शरीर के बाहर चमड़ी पर।

चमड़ी और श्लैष्मिक झिल्ली दोनों की ही बनावट ऐसी है कि जब तक इनमें कोई विकार न हो, कोई भी रोग-जंतु इनको भेदन करके शरीर के भीतर नहीं प्रवेश कर सकता। श्वास-मार्ग, आँतों और त्वचा पर सदैव ही थोड़े-बहुत कीटाणु रहते हैं, पर जब तक इनकी दीवारें दुरुस्त हैं, ये शरीर में घुस नहीं सकते। परंतु ज्यों ही इन दीवारों में दोष हुआ कि ये विष-जंतु शरीर में घुसकर शरीर को हानि पहुँचाते हैं। अब इस बात को उदाहरण से समझिए—

१—मान लीजिए, आपके ही मकान की दीवार में पक्की सीमेंट लगी हुई है, उसमें पानी नहीं मर सकता। परंतु यदि उसमें दरार हो गई, तो पानी मरेगा, और दीवार को कमज़ोर करेगा।

२—आपके कहीं चाकू लग गया या ज़रा चोट आ गई। यदि आप बुद्धिमान हैं, तो आपने तत्काल टिचर आइडिन लगा दिया कि किसी भी रोग-जंतु का उस फटी हुई त्वचा द्वारा शरीर में प्रवेश न हो। और जो जंतु वहाँ चमड़ी पर हो भो, तत्काल नष्ट हो जाय। परंतु यदि आपने ऐसा नहीं किया, घाव को तुच्छ समझकर यों ही अरक्षित छोड़ दिया, तो कीटाणु संधि से से रक्त में घुस गए और बढ़ने लगे। परिणाम यह हुआ कि घाव पक गया और बढ़ गया।

३—आप थोस में सो गए। नाक की श्लैष्मिक झिल्ली पर ठंडी वायु का धक्का लगने से उसमें कमज़ोरी आ गई। रोग के कीटाणुओं की वृद्धि का अवसर मिल गया, आपको जुकाम हो गया। अब आप भुगतिएगा।

४—आपकी धर्मपत्नी ने प्रसव किया। गर्भाशय की श्लैष्मिक झिल्ली का फट जाना स्वाभाविक ही है। अब यदि मैल-भरे हाथों या गंदे नाखूनोंवाली दाई ने वहाँ कीटाणु पहुँचा दिए, तो प्रसूतज्वर हो गया और जान के लाले पड़ गए।

अब आप समझ गए होंगे कि श्वास तथा चमड़ी के द्वारा किस प्रकार रोग-जंतु शरीर में पहुँच जाते हैं। रोग-जंतुओं को शरीर में पहुँचने के दूसरे मार्ग भी हैं। गर्द-गुबार द्वारा दूध, जल, अन्न में कीटाणु मिलकर भोजन के साथ शरीर में पहुँच जाते हैं। खासकर चय, मूत्र, हैजे के जंतु।

एक बात और ध्यान में रखने योग्य है। शरीर में एक शक्ति है, जो इन रोग-जंतुओं का

विरोध करती है। जिनमें यह शक्ति कम होती है, उन्हीं को रोग जल्द लगता है, औरों को नहीं। यदि एक आदमी बचपन ही से दुबला-पतला है, उसे सदा सर्दी, जुकाम, खाँसी, बदन-ज्वर बनी रहती है, उस मौका पाते ही जय के रोग-जंतु उसे अपना शिकार बना लेते।

मलेरिया, तिजारी या चौथिया ज्वर के जंतु खून चूसनेवाले मच्छरो द्वारा चमड़ी को भेदकर भीतर पहुँचते हैं। ये मच्छर मादा जाति के होते हैं। इन रोगों के जंतु आदि इन मादा मच्छरों के मुख और आमाशय में रहते हैं। जब वह शरीर पर बैठकर खून चूसने के लिये अपनी सुई की नोक के समान सूँढ़ चमड़ी में चुभाते हैं, यह रोग-जंतु शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। पीला ज्वर अत्यंत भयानक है, जो आफ्रिका में अधिक होता है। वह मच्छरो से ही उत्पन्न होता है। काला आज़ार जो आसाम, बंगाल और मदरास के प्रांतों में होता है, एक जाति के खट्मलों द्वारा होता है। म्लेग के जंतु एक प्रकार के पिस्तुओं के शरीर में रहते हैं, जो चूहों के शरीर पर पाए जाते हैं। अति निद्रा रोग (यह रोग भारत में नहीं होता, आफ्रिका में होता है) एक प्रकार की मक्खी के द्वारा शरीर में पहुँचता है। टाइफ़स ज्वर भी पिस्तुओं द्वारा होता है। चूहे, गिलहरी, पालतू कुत्ते या सियार आदि के काटने का ज्वर भी ऐसे ही जीवाणु द्वारा होता है, जो उनकी लार में लगे रहते हैं।

मक्खी और रोग

घरेलू मक्खी भी बहुत-से रोग-जंतुओं को गंदे स्थानों से अपने पैरों पर लपेटकर भोजन पर पहुँचा देती है। रोगी के मल-मूत्र, थूक, बलगम, जूँन पर बैठकर रोग के असंख्य जंतु ले जाते हैं, और फिर स्वच्छ भोजन, फल, दूध पर छोड़ देती है, इससे रोग-जंतु अन्य शरीरों में पहुँच जाते हैं। विष्टा में साधारणतया असंख्य कीटाणु रहते हैं, फिर यदि हँजे या अन्य जय के रोगी का विष्टा हुआ, तो उसकी भयानकता का कहना ही क्या है। इन कीटाणुओं को घर की मक्खी ही बहुधा फैलाती है। जो लोग अपने भोजनों पर मक्खियाँ बैठने देते हैं या हलवाई की दूकान पर भिनभिनाती मक्खियोंवाली मिठाइयाँ खाते हैं, वे वास्तव में दूसरों के मल-मूत्र आदि का एक विपैला अंश भी खा जाते हैं। मक्खियों के विषय में और भी हम अभी लिखेंगे।

दूसरे भय

हरे फल या बंद डिब्बों के विलायती खाद्य—पनीर, दूध, मास आदि—में एक ऐसा भयानक विष उत्पन्न हो जाता है, जिसकी कुछ बूँद ही ससार के मनुष्यों को समाप्त कर देने के लिये काफी है। रोगी गाय के दूध से जय रोग और रोगी बकरी के दूध से माटला ज्वर के कीटाणु मनुष्य के शरीर में पहुँच जाते हैं। आप बाज़ार से दूध पीते हैं। आपको यह पता भी नहीं कि जिस गाय, भैंस या बकरी का यह दूध है, वह रोगी है या स्वस्थ। आपका ग्वाला यदि गाय को आपके द्वार पर लाकर दुह जाता है और आप देखते हैं वह रोगी, दुर्बल और कमज़ोर है, तो भी आप इसकी ज़्यादा परवा नहीं करते। स्मरण रखने की बात है कि दूध बड़ी आसानी

मे रोग-जंतुओं को अपने अंदर ग्रहण कर लेता है, और भाग्यवश से गाँव में भी रक्खी जाती है कि गो-भक्ति के लिये किसी भी हिन्दू को गर्म आगों चाहिए। गाँवों के रहने की जगह गंदी, जहाँ गोबर और पेशाब बहा करता है, दूध दुहने के बर्तन और दुहनेवाले गंदे, दुहने के बाद दूध का इस तरह पत्र रहने दिया जाता है कि उसमें मधिमर्त्या-मन्त्र परकर भग जाते हैं, परंतु उसी दूध को पीने में मनुष्यों को जरा भी रुका नहीं पार्ता। ऐसी दशा में अमृत के समान द्रव विष और रोगों का घर बन जाता है।

भेजों में पृथक्-नामक रोग के जंतु होते हैं। उन पशुओं के व्यापार करनेवाले श्याई, चमार, ऊन बनानेवालों के शरीर और घरों में इस रोग के जंतु बहुत होते हैं। गाय और सुशर का मांस तनिक भी प्रगल्भ होने से बहुत-से कीटाणु उसमें हो जाते हैं।

छूत के कीटाणु

सुजाक, यातक के रोग-जंतु छूत के जंतु हैं। सुजाक का पीप यदि आंग में छू जाय, तो आँख आ सकती है या उपदण का विष शैगुली में छू जाय, तो वह उपदण का घाव हो सकता है। पर इन दोनों रोगों का जननेन्द्रिय पर प्रकट होना दूध-गो-पुरुष के सहवास का ही निश्चय फल है। अन्य कारण जो लोग बहुधा बताया करते हैं, सर्वथा महारी हैं।

चेचक, खसरा के कीटाणु उस भूमी में रहते हैं, जो ठानों के सूख जाने पर गिर जाती है। यह या तो छूने से हाथों की खचा पर लग जाती है। और फिर भोजन में साथ शरीर में पहुँच जाती या श्वास द्वारा भीतर जा पहुँचती है।

टाइफाइड (मियादी ज्वर) के जंतु पत्तीने, मूत्र और मल में मिलते हैं, और उन्हीं के छूने से शरीर में किसी भी भाँति पहुँच जाते हैं। छूतवाले रोगियों के वस्त्रों द्वारा भी यह रोग फैलते हैं। बहुधा बोवों के घर जाकर अन्य वस्त्रों में ये जंतु भग जाते और उनके घर पहुँच जाते हैं। इसका सर्वोत्तम उपाय यह है कि बोवों के घर में आण हुण कपड़ों को बिना एक दिन तेज़ धूप में रखे कदापि काम में न लाना चाहिए।

कोढ़ भी छूत का रोग है। जो लोग यह समझते हैं कि यह खानदानी रोग है, अर्थात् पिता से सतान में जाता है, वह भूल पर है। वास्तव में यह खान-पान द्वारा रोगी के शरीरजंतु दूसरे शरीर में जाने से ही रोग होता है। यदि कोढ़ का रोग रोगी के पुत्र-पत्नी आदि को होगा, तो उसका जूझ खाने, वस्त्र छूने और मल-मूत्र उठाने तथा गौच का ख्याल न करने से होगा।

बहुत-से रोग-जंतु श्वास के साथ भी शरीर में पहुँच जाते हैं। ये जंतु वायु में रहते हैं। क्षय के जंतु ऐसे ही हैं। यदि कोई क्षय का रोगी खोसता या ज़मीन पर बलगम थुकता है, तो बलगम सूख जाता और वह धूल के साथ वायु में उड़ जाता है। यह क्षय के जंतु-युक्त धूल जब किसी स्वस्थ पुरुष के श्वास द्वारा फेफड़ों में पहुँचती है, और फेफड़ों में जरा भी कमजोरी हुई, तो तत्काल क्षय का पाप रोग पीछे लग जाता है। यही हाल चेचक, खसरा और टाइफाइड के जीवाणुओं का है।

आतशक के रोग-जंतु माता-पिता के वीर्य और रज के द्वारा गर्भस्थ शिशु के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। बहुधा आतशक तीन पीढ़ी तक चलती है। यह भयानक रोग कैसा है, यह आप आतशक के अध्याय में पढ़ेंगे, और आप इससे भय करेंगे।

शरीर में रोग-जंतुओं से युद्ध

शरीर में रोग-जंतु एक बार यदि पहुँच जायें, तो वे बड़ी तेज़ी से बढ़ने हैं। इसके दो कारण हैं—

१—वहाँ उन्हें मन-पसंद गर्मी मिलती है।

२—वहाँ उन्हें खुराक खूब मिलती है।

वे वृद्धि के साथ-साथ खूब जहर बनाते और रक्त के साथ-साथ विष-सहित सारे शरीर में फैल जाते हैं। परंतु हम पीछे कह चुके हैं कि शरीर में इन विषैले कीटाणुओं के विरुद्ध युद्ध करने की शक्ति है। इन कीटाणुओं के शरीर में पहुँचते ही शरीर-जंतुओं से और इनसे भयानक युद्ध छड़ जाता है। शरीर में जो 'श्वेताणु' हैं, ये इन जंतुओं को मारकर खा जाते हैं। इंग्लिशियों ने इनका नाम 'भक्षकाणु' है। ये रक्त के तरल में तैरते दीखते हैं। इन्हें शरीर-रक्षक सिपाही कहना चाहिए। जिन स्थानों पर रोग-कीटाणु एकत्र हुए, वहाँ इन श्वेत कणों की सेना पहुँची। यदि ये जीत गए, तो शरीर नीरोग हो गया, और हार गए, तो रोग ने शरीर को आक्रांत कर लिया, और अंत में मृत्यु हो गई।

आपको एक बालतोंड हुआ। अबसर पाकर उस ज़रा-सी दीवार को दरार से कुछ रोग-जंतु चमड़ी में घुस गए। अब एकदम रक्त के इन श्वेताणुओं की सेना उधर दौड़ी। इसी कारण वहाँ बहुत-सा रक्त जमा हो गया, वह स्थान अधिक लाल और सूजा हुआ हो गया। जीवाणुओं को इन श्वेत भक्षकाणुओं ने घेर लिया और खाना प्रारंभ किया। दोनों अणुओं में घनघोर युद्ध होता रहा। कुछ समय बाद पीला मुँह बन गया। यह वह स्थान है, जहाँ असंख्य जीवाणु और श्वेताणु मरे पड़े हैं। शरीर का वह भाग भी सुर्दा हो गया समझिए। अब वह घाव फूट गया और मवाद वह चला। ये श्वेताणुओं, कीटाणुओं और स्थानीय सेलों की अनगिनती लाशें हैं। यदि श्वेताणु विजयी हुए, तो पीव कम होते-होते बंद हो गया। नया मांस उत्पन्न हो गया, और दर्द-चुभन भी नष्ट हो गई और चमड़ी फिर मिल गई। पर यदि श्वेत कण निर्बल रहे, तो ज़ख्म गहरा और फैला हुआ हो गया, सड़ भी गया। कभी-कभी जहरवाद होकर हड्डी तक गल गई या मृत्यु हो गई।

रोग-नाशक क्षमता और सुई

इन भक्षकाणुओं के सिवा हमारे शरीर में कीटाणु-नाशक और भी चीज़ें हैं। शरीर में जो रोगनाशक क्षमता है, यदि किसी भयानक रोग से एक बार कोई आदमी बच जाता है, तो उसी क्षमता के कारण वह रोग फिर बहुत काल तक उसके शरीर में नहीं होता।

आधुनिक काल में कृत्रिम रोग क्षमता उत्पन्न करने की यह रीति काम में लाई जाती है

कि उसी रोग के मुँह कीटाणुओं को शरीर में प्रविष्ट करते हैं। जैसे चेचक, प्लेग, हैजे के मृत कीटाणु टीके की रीति द्वारा चमड़ी के भीतर पहुँचाए जाते हैं। अन्य रोगों पर भी इस विधान का अनुभव विद्वान् लोग कर रहे हैं।

सुई की पिचकारी द्वारा भी बहुत-से कीटाणु-जन्म रोगों का विधान जारी हो रहा है। यह सभी लोग जानने होंगे। ये पिचकारी की दवाइयाँ इस प्रकार बनती हैं कि छोटे आदि जानवरों के शरीर में इन मृत रोग-जंतुओं और विषों को पहुँचा देने हैं, जब उसके शरीर में रोग-जंतु-नाशक और विषघ्न क्षमता उत्पन्न हो जाती है, तब उसके रक्त में से तरल भाग पृथक् कर लिया जाता है। जिसमें रोग-नाशक क्षमता होती है, वह सुई द्वारा चमड़ी के भीतर पहुँचा दिया जाता है। जो शरीर में यह क्षमता देर में उत्पन्न होती, परंतु इससे बनी-बनाई क्षमता शरीर में पहुँच जाती तथा आनन-फानन उसका प्रभाव होता है।

इसकी सहायता से शरीर के श्वेताणु शरीर पर गीघ्र विजयी हो जाते हैं। द्विपथीरिया, हनुस्तंभ तथा और दो-चार रोगों के लिये ऐसी औषध जीवनी है, आनन-फानन प्रभाव दिखाती है।

मियादी रोग

चेचक, खसरा, टाइफाइड आदि ज्वरों पर औषध का कुछ प्रभाव नहीं होता। समय पर ही ये ज्वर उतरते हैं, रोग के आरंभ में रोग-कीटाणुओं का शरीर के श्वेत जंतुओं तथा अन्य शरीर-तंतुओं का युद्ध आरंभ हो जाता है, और जितने दिनों में वे विजयी नहीं होते, ज्वर नहीं उतरता। ऐसे मियादी रोगों के समय के चार भाग किए जा सकते हैं—

१—जब कि रोग-जंतु शरीर में प्रवेश करते और बढ़ते हैं, उस समय में ज्यादा कष्ट नहीं होता।

२—जब रोग के कीटाणु भरपूर मात्रा में बढ़ जाते हैं, तब रोग परिपूर्ण हो जाता है।

३—जब रोग ठहर जाता है।

४—जब या तो शरीर-तंतु विजयी होते हैं और रोगी विज्वर हो जाता है, या रोग-जंतु विजयी होते हैं, और मृत्यु होती है।

रोग-नाश की स्वाभाविक क्षमता मनुष्य के स्वास्थ्य पर निर्भर है। शरीर को गंद रखने, पौष्टिक भोजन न खाने, स्वच्छ वायु न प्राप्त कर सकने, अति परिश्रम या चिंता करने, नशीली वस्तु इस्तेमाल करने से यह स्वाभाविक रोग-नाश की क्षमता कम हो जाती या सर्वथा नष्ट हो जाती है। प्लेग के भयानक जंतु चूहे द्वारा फैलते हैं। चूहे ज़मीन में बिल बनाकर रहते और इनके शरीर पर असंख्य पिस्तू होते हैं। इन पिस्तुओं में प्लेग-जंतु होते हैं। ये पिस्तू जब किसी चूहे या स्वस्थ मनुष्य को काटते हैं, तो रोग के कीटाणु उक्त घाव में प्रवेश करके उसके रक्त में घुस जाते हैं, और प्राणी प्लेग का शिकार हो जाता है। घर में चूहों के अकस्मात् मरने से पता चलता है कि प्लेग के कीटाणु घर में मर गए हैं। चूहे के मरते ही पिस्तू उसके शरीर को छोटकर घर के और लोगों के शरीर पर काटते हैं।

ये पिस्सू अँधेरे कमरों में पैदा होते हैं, अतः चूहे और पिस्सुओं से बचने के लिये उजालेदार और पक्के मकान बनवाने चाहिए।

कीटाणुओं में कैसे रक्षा हो सकती है ?

१—प्रतिदिन स्वच्छ जल से स्नान करो, और शरीर को मोटे अँगौछे से रगड़कर पाँख

ढालो। कभी-कभी साबुन भी लगाओ। बहते हुए जल में स्नान करना उत्तम है, पर वर्षा-ऋतु में नहीं। दाँतों को नित्य अच्छी तरह मँजो। भोजन करके उन्हें खासतौर से शुद्ध कर लो, ताकि ज़रान्ना भी जूठा अन्न उनमें अटक न रहे। मीठा खाने के बाद तो और भी सावधानी से मुँह को साफ़ करो। पान यदि खाओ, तो बहुत कम। उसके बाद अच्छी तरह कुत्ता कर ढालो।

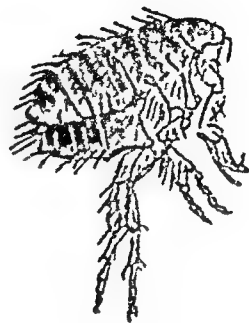
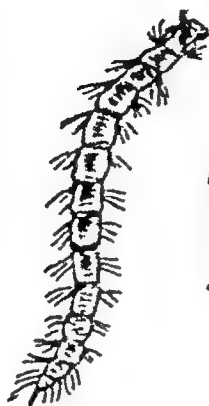
२—प्रतिदिन थोड़ा-बहुत व्यायाम करो। प्रातः काल खूब जल्दी उठकर स्वच्छ वायु में सैर करो और शुद्ध वायु को खूब पिओ। खूब ज़ोर-ज़ोर से साँस लो।

३—सड़ा, गढ़ा, बासी तथा गढ़ा भोजन न करो। बाज़ार की चाट, पकौड़ी, मिठाइयाँ, ज़ोंचे की चीज़ें मत खाओ, खासकर जब कि दूत की कोई बीमारी फैल रही हो। मक्खी, मच्छर आदि से भोजन को सावधानी से बचाओ। स्वयं शुद्ध शरीर और शुद्ध वस्त्र पहनकर भोजन करो। यथासंभव भोजन को हाथ से कम छुओ। चम्मच आदि का अधिकाधिक उपयोग करो। हाथ के नाखून जिस स्त्री-पुरुष के बड़े हुए या गढ़े हो, उसे भोजन कदापि न छूने दो।

४—सब्जी तरकारियाँ बाज़ार से लेकर बिना अच्छी तरह धोए काम में मत लो। खासकर पत्तों की सब्जी। हैजे आदि के दिनों में ककड़ी, फूट, खीरा, अमरुद आदि मत खाओ।

५—सदा साफ़ पानी पिओ। यदि साफ़ पानी न मिले, तो उसे उबाल लो। यदि घर में कुआँ हो, तो उसमें महीने में एक बार परमेगनेट थॉर्न पुटास ढालो। यदि नगर में कोई दूत की बीमारी फैल रही हो, तो निश्चय उबाला हुआ पानी पिओ।

६—दस्त जाने पर हाथों को बहुत अच्छी रीति से साफ़ करो। नाखूनों को मत बढ़ा रखो। हैजा और टाइफ़ाइड के रोगियों के शरीर आरोग्य होने पर भी बहुत दिन तक रोग-जंतु बने रहते हैं, जिनसे अन्य लोगों के रोग लगने का पूरा भय है।



पिस्सू की अवस्थाएँ

८—हवादार और प्रकाशवाले मकान में रहो। मुँह ढीपकर न मोथो। मच्छरों का संदेह हो, तो मच्छरदानी अवश्य लगाओ। सोने के कमरे में मच्छर चायु का पूर्ण प्रवाह बना रहना आवश्यक है। दो व्यक्ति कदापि एक शय्या पर न सोवें। पति-पत्नी और शिशु तथा माता को भी अवश्य पृथक्-पृथक् सोना चाहिए। न छटे में अधिक न सोथो।

९—किमी के औरों के या गमाल में मुँह या हाथ मत पोछो। मोजों को नकिण या गोपी पर मत रखो। उन्हें हमरे दिन अवश्य धो लो।

१०—सदैव नाक से साँस लो। डबड़-उधर थको मत। खाँसना, छींकना और जम्हाई लेना हो, तो दूरे व्यक्ति से दूर लो।

११—गैंगी को छूकर हमेशा हाथ धो लो। घर में यदि कोई रोगी हो, तो उसे पृथक् कमरे में रखो। उसके भोजन के वर्तन, वस्त्र आदि पृथक् रखो। यदि रोग छूतवाला है, तो वस्त्रों को परमेगनेट पुटाय के पानी से धोयो। ऐसे रोगी के वमन, मल जला देने चाहिए। गैंगी को पूर्ण आगम होने तक पृथक् रखो।

१२—सदाचारी रहो। एक स्त्री अथवा एक पुरुष से सहवास होने से मृत्र या जननेन्द्रिय-मवंधी रोग नहीं होते।

१३—आत्मिक बल बढ़ाते रहो। प्राणायाम और अध्यवसाय द्वारा मनन और चिंतन करो।

प्रकरण २

घर के दुश्मन जंतु

मक्खी, मच्छर, जूँ, त्वटमल, चूहे, पिस्तू और चीचली घर के शत्रु हैं, इनका यत्न से नाश करो।

मक्खी

बहुत कम लोग हमसे इस बात में सहमत होंगे कि घरों में जो मक्खी भिनभिनाया करती हैं, वे मनुष्य की शत्रु हैं। यह नहाना-निर्दोष जंतु अधिक-से-अधिक शरीर पर बैठकर जग गुदगुदा सकता है। इससे अधिक हानि की आशा मनुष्य नहीं कर सकते।

परंतु हम यह विश्वास दिलाते हैं कि मक्खी भारतवर्ष में प्रतिवर्ष हजारों आदमियों को मार डालती है।

यह मक्खी किस भाँति मनुष्य का खून करती है, इसके जानने के लिये हम उसके चरित्र और अभ्यासों का यहाँ वर्णन करते हैं।



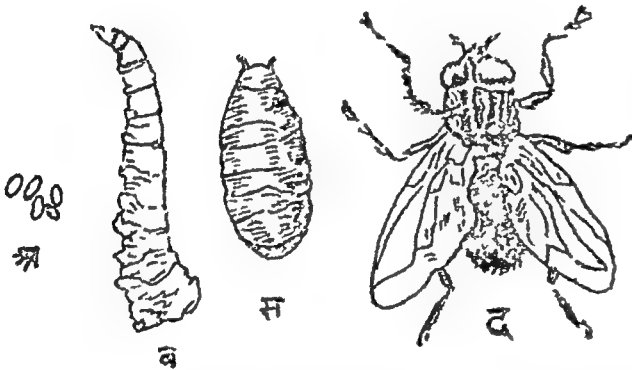
मक्खी की टाँग में हजारों रोग जंतु लिपट रहे हैं

ये मक्खियाँ मैल में सेई जाती मैल में रहती और मैला ही खाती हैं, उनमें छः टाँगें और असंख्य वाल है। प्रत्येक पैर में गोल गद्दी होती है और इन गद्दियों में लसदार एक पदार्थ होता है। यदि यह पदार्थ न होता, तो मक्खी दूत पर उलटी न चल सकती। परंतु इस लस के साथ वह बहुत-सी गंदगी अपने शरीर पर लपेट लेती और फल या तरकारी पर बैठकर वहाँ छोड़ देती है। यदि वह मल जय, टाइफाइड या अन्य किसी दूत के रोग का है, तो समझिए वह इस रोग को अन्यत्र विस्तार कर रही है। जो कोई भी इस पदार्थ को खायगा, वह उक्त रोगों में ग्रसित हो जायगा।

यदि आप सावधानी से मक्खी को खाते समय देखो, तो मालूम होगा कि कोई कठिन वस्तु खाने से पूर्व वह अपने ग्रामाणय से कुछ रस निकाल लेती है और इससे वह वस्तु पिघल जाती है। उस रस के साथ असंख्य रोग-जंतु भी निकल आते हैं, जो उस वस्तु को जतुमय बना देते हैं।

मक्खियाँ दुखती आँखों पर, जो फूली हुई हों, बड़े चाव से बैठ जाती और कुछ पीव खाती और कुछ अपने शरीर, टाँगों और पैरों में लथेड लेती हैं। फिर उटकर स्वस्थ बालक की आँखों पर रोग छोड़ देती है। इस प्रकार मक्खियाँ जय, टाइफाइड, हैजा, संग्रहणी, खसरा, चेचक, आँख आना, प्लेग, फोड़े-फुंसी आदि अनेक भयानक रोगों को जन्म देती है।

यों तो मक्खियाँ कई प्रकार की होती हैं, परंतु घरों में जो मक्खियाँ होती हैं, वे प्रायः सब जगह एक ही प्रकार की पाई जाती हैं। ये मक्खियाँ अंडज प्राणी हैं, अर्थात् अंडों से उत्पन्न होती हैं। गोबर, लीद आदि में इनके अंडे छत्तो-के-छत्ते लगते हैं। कूड़े-कचरे में अथवा गंदी जगहों में भी अंडे मूव पाए जाते हैं। एक-एक छत्ते में ७५ से सवा सौ तक अंडे होते हैं। यह अंडे १२ से २४ घंटे के भीतर-भीतर पक जाते और इनमें से बच्चे निकल आते हैं। कई बार की जाँच से परिणाम निकला है कि औसत एक सेर गोबर या लीद में से ६८५ बच्चे निकलते हैं। यह औसत है। जैसे डेढ़ या पाँचे दो सेर लीद के ढेर में से ३०,००० तक बच्चे पाए गए हैं।



मक्खियों की चार अवस्थाएँ

- (अ) अंडा ।
- (ब) इल्ली ।
- (स) कल ।
- (द) पूरी मक्खी ।

ये बच्चे एक खोल में ढके रहते हैं, और बढ़ने लगते हैं। जब पूरे बढ जाते हैं, तो खोल फट जाता और मक्खी निकल पडती है। यह मक्खी जितनी बढनी होती है, उतनी खोल के अंदर ही जहाँ ४ से ६ दिन तक रहती है बढ चुकती है। बाहर निकलने के बाद नहीं बढती, इसीलिये जो भी मक्खियाँ घरों में दिखाई देती हैं, सब एक ही सी बढी होती हैं। कभी-कभी जो छोटी मक्खियाँ दिखाई पडती हैं, वे वास्तव में इसी जाति की मक्खियाँ होती हैं। मक्खी की आयु तीन-चार सप्ताह से अधिक नहीं होती।

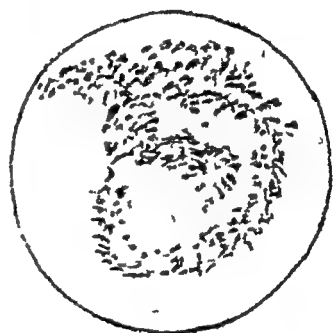
मक्खी के सबध में इतना ज्ञान प्राप्त करने के बाद अब हमें यह भी अच्छी तरह जान लेना चाहिए कि इनसे रोग किस प्रकार उत्पन्न होता है। क्योंकि यह सदा घर में रहनेवाली दुश्मन है, इनसे सावधान रहना अत्यन्त आवश्यक है। हम कह आए हैं कि इसकी छत्रों टाँगों में छोटे-छोटे बाल होते हैं, जिनमें लाखों रोग-जंतु लदे रहते हैं। एक-एक मक्खी की टाँगों पर ८० लाख तक रोग-जंतु पाए गए हैं। गंदी-से-गंदी जगह बैठकर उत्तम-से-उत्तम भोजन पर मक्खी बैठ जाती है। इसी प्रकार यह चय, दाइफ्लाइड, पेचिश आदि के रोग-कीटाणुओं को रोगियों के मल-मूत्रादि से हमारे भोजन तक ले आती हैं। इसलिये इस घर के भेदी से हमें बहुत सावधान रहना चाहिए।

टाइफाइड फीवर—विषमज्वर के रोगी के मल-मूत्र में अच्छे हो जाने के भी महीनों बाद तक कीटाणु रहते हैं। मक्खियाँ उस मल-मूत्र पर बैठकर रसोई में भोजन पर बैठती और वहाँ रोग-कीटाणुओं को छोड़ जाती हैं।



मक्खी की टाँग में लिपटे हुए कीटाणु

पेचिश के कीटाणु भी ये मक्खियाँ इसी प्रकार फैलाती हैं। बच्चों को गर्मियों में दस्त आते और अक्सर बच्चे उनमें मर भी जाते हैं। इन दस्तों में भी एक प्रकार के कीटाणु होते हैं, मक्खियाँ दस्त पर बैठकर बच्चों के मुख पर बैठती हैं, जहाँ प्रायः होठों पर दूध लगा रहता है और वहाँ उन कीटाणुओं को छोड़ जाती हैं, जो बालक के अंदर प्रवेश करके रोग उत्पन्न कर देते हैं, इसलिये बालकों को मक्खियों से बचाना चाहिए। यह बहुत जरूरी है। अन्य रोगों के कीटाणु भी इसी प्रकार बालकों में प्रवेश करते हैं।



चय के कीड़े धूँक से और हैजे के कै-दस्त से भी इसी प्रकार इन मक्खियों द्वारा पहुँचते हैं। हैजे के संबंध में नटेल साहब ने, जिन्होंने इस संबंध में बड़ी खोज की थी, लिखा है कि मक्खियाँ हैजे को फैलाती हैं। इस संबंध में जितनी जाँच हुई है, इसकी सच्चाई के संबंध में तिल-मात्र भी संदेह नहीं है।

शीशे पर मक्खी ने इतने

१—अब विचार यह होता है कि इन मक्खियों के उपद्रव से किस प्रकार बचा जाय। यह कोई मुश्किल काम नहीं है, परन्तु श्युनिसिपैलिटियों तथा नगर-निवासियों दोनों को थोड़ा उद्योग करना होगा। १० प्रतिशत मक्खियों के अंडे गोबर, लीद, कूड़ा, करकट, रसोई व घर के कचरे आदि में होते हैं। गोबर, लीद आदि खुला गहरों या घरों में नहीं छोड़ना चाहिए। अस्तबलो की सफाई का रोज़ प्रबंध होना चाहिए, घर व रसोई का कचरा आदि ढके हुए पीपों में रहना चाहिए और रोज़ या दूसरे दिन शहर के बाहर जाना चाहिए। मल-मूत्र आदि भी दूर जंगलों में गहरा गाड़ने का प्रबंध होना चाहिए। घरों के पाखानों में राख व मिट्टी का पूरा प्रबंध होना चाहिए और हर वक्त मिट्टी व राख से ढके रहने चाहिए। पाखानों, मोरियों आदि में फ़िनाइल, चूना व कामेलीन आदि डालने का पूरा प्रबंध होना चाहिए। हम हेल्थ आफ़िसरों व श्युनिसिपैलिटियों का ध्यान विशेषतया इन बातों पर आकर्षित करते हैं।

२—मिट्टी का तेल मक्खी-मच्छरों का बड़ा भारी दुश्मन है। घरों, पाखानों व ऐसे स्थानों पर जहाँ गोबर आदि पड़ता हो तथा कूड़ा-कचरा गिरता हो, उस जगह थोड़ा मिट्टी का तेल जरूर डाल देना चाहिए।

३—किसी लोहे के टुकड़े को खूब गर्म करके उस पर थोड़ी कार्बोलिक एसिड डाल देने से जो भाप उड़ती है, उससे मक्खियाँ मर जाती हैं।

४—नीस के गीले पत्तों की धूनी देना या चूना गदे स्थानों में डालना भी लाभ करता है।

५—मरीजों के कमरों में जालियाँ व पर्दे लगाने चाहिए। यदि फिर भी कुछ मक्खियाँ बुरस आये, तो इन्हें नष्ट कर देना चाहिए, नहीं तो वे बाहर जाकर रोग फैलावेगी। पीब की पट्टियाँ व मरीजों के कपड़े दूर धुलने चाहिए। सार्वजनिक जलाशयों में कदापि नहीं धोने चाहिए।

६—भोजनालयों तथा हलवाईयों की दुकानों व घर के रसोई-घरों में दूध-घी आदि खाद्य पदार्थों को जालियों से ढकने का पूरा प्रबंध होना चाहिए।

७—सारांश यह कि म्युनिसिपैलिटी के अधिकारियों तथा नगर-निवासियों को ऐसा प्रबंध करना चाहिए कि इस छोटी-सी मक्खी के महान् उपद्रव से बचना हो सके। सब कुछ लिखकर हम आशा करते हैं कि अपनी सुविधा व अवस्थानुसार मक्खियों को दूर रखने के उपाय सब लोग अपने-अपने यहाँ करेंगे। क्योंकि घर का दुश्मन छोटा भी बुरा होता है, मशहूर है कि 'घर का भेदी लंका दावे।'

जुएँ और जमजुएँ

जो स्त्री-पुरुष बच्चों और सिर के वालों को ठीक-ठीक शुद्ध नहीं रखते, उनके शरीर और मिर में जुएँ तथा जमजुएँ हो जाती हैं। ये शरीर को काटती हैं, जिससे शरीर में खुजली मचती है। खुजलाने से ददोडे या घाव हो जाते हैं। सिर में भी जुएँ घाव कर देती हैं।

उपाय

जमजुएँ दूर करने के लिये बच्चों को खूब गर्म पानी से धो डालना आवश्यक है कि वे सब नष्ट हो जायँ। जमजुएँ प्रायः नाभि के नीचे के भागों में केंगों की जड़ में रहती हैं। बढ़ते-बढ़ते ये अन्यत्र भी फैल जाती हैं। इनको दूर करने के लिये यह उपाय करना चाहिए कि एक रत्ती ढाल चिकना (जो पंसारी से मिल सकता है, पर ख़रदार यह तीव्र विष है) आधी छटाक जल में घोलकर रख लो, इस पानी से उस स्थान को सप्ताह में दो बार धो डालो।

यदि किसी के सिर में जुएँ हो जायँ, तो उनके मारने का उपाय यह है कि मिट्टी का तेल और नारियल का तेल समान भाग मिलाकर दो-तीन दिन तक यही तेल वालों में रात्रि के समय मल दो और ऊपर एक कपड़ा बाँध दो। फिर प्रातःकाल गर्म पानी और साबुन से धो डालो। पर इस बात की सावधानी रखना चाहिए कि जब तक यह तेल रोगी के सिर पर रहे,

उम्मे भाग के पाय न जाना चाहिए। यदि मिर में घाय हो गए हों, तो उन पर वैसलीन या नारियल का तेल लगाना चाहिए।

चुप्पों की लीखें या शरदंगालों में मोती के समान लगी हुई होती हैं। इनको नाश करने के लिये शानों को हस्ते में दो बार मिरके से धो डालना चाहिए और पञ्चाङ्ग मशीन दाँतो की कंधों से शालों को भनी भाँति अच्छे फर डालना चाहिए।

खटमल

खटमल यन्त्रों और चारपाइयों में होकर न केवल काटकर नोंद बराय करते हैं, परंतु ये अनेक भयानक रोग-पुत्रों को शरीर में प्रवेश कराते हैं। यन्त्रों में से इनको नाश करने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि इन्हें गर्म पानी में दोर दो और उबलने दो। यदि चारपाई की चूलों में खटमल हो जायें, तो एक भाग कार्पोलिक एमिड चार भाग जल में मिलाकर चूलों में डालो। तारपीन का तेल भी डाला जाना है।

अध्याय ग्यारहवाँ

जड़ो-वृत्त

प्रकरण १

अशोक

विवरण

अशोक-वृक्ष की दो जाति होती हैं। एक जाति का पत्ता रामफली के समान और फूल नारंगी के रंग का होता है। यह फूल वसंत-ऋतु में खिलता है। इस जाति को पाश्चात्य वनस्पति-शास्त्रवेत्ता 'Jonsia Asoka' के नाम से पुकारते हैं, और यही उत्तम अशोक है। दूसरी जाति के अशोक के पत्ते आम के समान होते हैं। इसका फूल सफ़ेद रंग का कुछ पीलापन लिए होता है। इसमें वर्षा-ऋतु के प्रारंभ में फल आते हैं। कच्चे फूलों का रंग हरा और पकने पर कुछ कालापन लिए लाल हो जाता है। ये फल खाने योग्य नहीं होते। इनमें से बीज निकलते हैं। वे बीज भी किसी औषधि में काम नहीं आते। सिर्फ़ छाल काम आती है। उसकी मात्रा दो माशे की है। इस जाति को उत्तम अशोक नहीं माना जाता। फिर भी दवा के काम में दोनों ही आते हैं।

गुण-दोष और उपयोग

वैद्यक निघंटुकारों ने अशोक को ठंडा, मधुर, कटु, अम्ल, कड़वा करनेवाला, रंग को उज्ज्वल करनेवाला, अपची, बालतोड़, कृमि, सूजन, विष और रक्त-दोष को नाश करनेवाला कहा है। फिर भी उसका खास उपयोग स्त्रियों के रोगों पर ही खासतौर से होता है। शोढल का वचन है—“अशोकस्य त्वचा रक्तप्रदरस्य विनाशिनी।” अशोक की छाल रक्तप्रदर का नाश करनेवाली है। परंतु अनुभव से मालूम हुआ कि वह सफ़ेद, लाल, नीला, काला, सड़ा, दुर्गंधित विविध प्रकार के प्रदर को दूर करती है। इस काम के लिये अशोक-वृक्ष तथा अशोकारिष्ट इत्यादि शास्त्रोक्त औषधि काम में लाई जाती है। इनके सिवा विद्वान् वैद्यों ने और भी प्रयोग बनाए हैं, परंतु उपर्युक्त दोनों प्रयोग सर्वोत्तम हैं।

अशोक-घृत

अशोक की छाल का नरम गुदा २॥ सेर लेकर बारीक कुट्टी काटकर १६ सेर पानी

मे पकावे । जब चार सेर पानी बाकी रहे, तब उतारकर छान ले । फिर जीरा सफ़ेद २ मेर लेकर १६ मेर पानी में थौंटावे, ४ सेर पानी रहे उतारकर छान ले । ४ मेर चावलों का धोवन ले । यह इस प्रकार बनावे कि १ मेर मोटे चावलों को एक बार धोकर जब धूल-मिट्टी निकल जाय, तब आठ अंगुल पानी भर दे, और दोपहर तक रक्ता रहने दे । वह पानी निधागकर ले । बकरी का दूध ४ सेर ले । जल-भंगरा का रस ४ सेर ले और गाय का घी ४ सेर ले । सबको लोहे की कटाई में ढालकर मिला दे । विदारीकद ८ तोला, गतावर १२ तोला, अमरगंध ८ तोला, टोदी ८ तोला, मुलहठी ८ तोला, फ़ालसा ८ तोला, अजीर ८ तोला, दासहल्दी के क्वाथ में बकरी के दूध में तैयार किया हुआ काढ़ा ४ तोला, अशोक की छाल का गूदा ४ तोला, मुनक्का ४ तोला, चौलाई की जड़ ४ तोला, इन सबको पानी में लुगदी पीस ले । यह भी उसी कड़ाई में घोल दे । मंद अग्नि से पकावे । जब पानी का भाग जल जाय, घी-माय रह जाय, तब उतारकर छान ले । इसमें से रोज प्रातः-सायंकाल रोगी की शक्ति के अनुसार ११ भग से १ तोला तक कुछ गर्म दूध में ढालकर पीवे । रक्तप्रदर या रक्त-प्राव पर इसका प्रयोग रामायण है । इसके सिवा श्वेतप्रदर, सफ़ेद धातु जाने पर भी अत्यंत उपकारी है । जिन प्रदरों में मांस के धोवन के समान नीला, पीला, चिकना, काला स्राव सदा बहता रहता है, उनमें भी अत्यंत फायदा करता है । नया प्रदर तो प्रदरातक, प्रदरारि लोह इत्यादि औषधि से मिट जाता है, परंतु जीर्ण रोगों में जब एक भी औषध माफ़िक नहीं आती, तब यह औषध अवश्य गुण करती है । इस प्रकार यह अशोक-वृक्ष स्त्रियों के लिये अत्यंत गुणकारक होने से इसे 'अगनाप्रिय' और सब शोक और दुख हरनेवाला होने से 'अशोक' कहते हैं । यह यद्यपि स्त्रियों के रोगों की औषध है, पर पुरुषों के भी जीर्ण प्रमेहों पर बहुत फ़ायदा करता है ।

अशोकावलेह

अशोक की छाल का गूदा दो मेर, मोचरस १ मेर, मेमर का गोंद ४० तोला, धातु के फूल ४० तोला, अरवा चावल ४० तोला, सबको १६ सेर पानी में पकाकर ४ सेर रहे, तब छाने । फिर जीरा सफ़ेद, रुमी मस्तगी, थाँबले का चूर्ण ३-३ माशे । घुरा ४० तोला मिलाकर मंदअग्नि से पाक करें । तैयार होने पर चार रत्ती कपूर डाले । काँच के पात्र में धरे । सुराक ३ माशे की है । ऊपर से बकरी का दूध पीवे । सब प्रकार के प्रदरों के लिये अत्यंत उपयोगी है । साथ ही गर्भाणय को भी शुद्ध करता है ।

अशोकादि काथ

अशोक की छाल, अनंतमूल, लोध, दासहल्दी, बड़ी हरड, सफ़ेद चिरमिट्टी की जड़, ढाभ की जड़, ये सब चीज़ें समान भाग लेकर जौ कूटकर उसमें से सवेरे-साँफ़ दोनो समय २ तोला ले, ६४ तोला पानी के साथ पकावे । ४ तोला बाक़ी रहे, तब उतार-छानकर पीवे । श्वेतप्रदर के लिये यह महौषध है । इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि

सक्रोद चिरमिटी की जड़ को पहले गाय के दूध में अच्छी तरह उबालकर पीछे धोकर काम में लावे ।

जैसे यह औषध रक्तप्रदर के लिये गमवाण मानी जाती है, उन्नी तरह रक्तार्श (खूनी ववासीर) के लिये भी उत्तम गुणकारी है ।

योरपियन वनस्पति-शास्त्र के विद्वान् इस औषध के विषय में इस प्रकार अपना अभिप्राय लिखते हैं—

The bark is strongly astringent, as it contains tannin. It is much used by native Physicians in uterine affections, especially in menorrhagia. A decoction of the bark in milk is generally prescribed, the dose is 1 once three times a day commenced from the fourth day of the monthly period and continued daily till the bleeding ceases. Fresh decoction must be made every day. A decoction of the bark in water with dilute sulphuric acid is also used. The bark is useful in internal haemorrhoids also. Flowers pounded and mixed with water are useful in haemorrhagic dysentery.

अशोक की छाल अत्यंत ग्राही है, क्योंकि उसमें टेनेन एसिड है । गर्भाशय के कष्टों में और रक्तस्राव में तथा रक्तप्रदर में देशी चिकित्सक लोग इसे बहुत काम में लाते हैं । इसकी छाल को दूध के साथ उबालकर पीना आमतौर से प्रचलित है । (८ तोला छाल, ८ तोला दूध और ६४ तोला पानी मिलाकर पकायो, पानी जलने पर दूध शेष रहे, तब छानकर पिओ ।) प्रतिवार की दवा का परिमाण २॥ तोला है, और ऋतु-स्राव के चौथे दिन बाद ही प्रारंभ करके ढर्र विलकुल बंद हो जाने तक देना चाहिए । प्रतिदिन ताजा दूध पकाना चाहिए । इसी तरह दूध के स्थान पर छाल के पानी के साथ काथ करके उसमें गंधक का तेजाब अल्प मात्रा में देने से भी यही फायदा होगा । यही काथ खूनी ववासीर को अथवा रक्ततिसार को भी आराम करता है ।

प्रकरण २

अडूसा

अडूसे के गुण

अडूसा—वातकारक, स्वर के लिये उत्तम, कड़ुआ, कपैला, हृदय को हितकारी, हलका, गीतल, कफ, पित्त, रक्त-विकार, ग्यास, ग्वाम, ग्यौमी, ज्वर, वमन, कोढ़ तथा ज्व को नष्ट करता है।

विशेष विवरण

अडूसे का साइ चार से आठ फीट तक ऊँचा होता है, जिसमें ग्रामने-ग्रामने ऊपर की ओर शाखाएँ निकलती हैं। इसका पत्ता चार से आठ इंच तक लंबा और २ से ३ इंच तक चौड़ा होता है। फूलों को ग्राग्न करनेवाली मलाई लंबी कल्लों के समान होती और वे बहुधा शाखाओं के मियों के पास निकलती हैं। फूलों का रंग सफेद होता है और उस पर हल्के बैंगनी या भूरे रंग के छीटे होते हैं। इसका फल पौन इंच लंबा और ४ बीज-वाला होता है।

उपयोग

अडूसा बहुत प्राचीन काल से दवा के तौर पर इतना अधिक विख्यात है कि माधारण गाँव के आदमी भी उसका उपयोग—दस्त, मरोड़, उल्टी, ज्वर, त्रिदोष, कमलवाय, सूजन, संधिवाय आदि रोगों पर करने हैं। परंतु आयुर्वेद-शाम्भ्र में ग्रामकर यह वस्तु पुरानी खौमी, दम, कफ और ज्वर-रोग पर अक्मीर मानी गई है।

इस देश की वनस्पतियों के गुण-दांषों को जाँच करने में भारत-सरकार ने इंडाइन्यस टूंग कमिटी ऑफ इंडिया जो नियत की थी, उसने अडूसे की वास्तव इस प्रकार अपनी रिपोर्ट प्रकट की थी—“यह बात यहाँ प्रकट की जाती है कि हिंदोस्तान के अरपतालो में हाल की की हुई आज्ञामाहणों और परीक्षणों से यह वनस्पति पुरानी ग्वाम, खौसी और दम के रोग में बहुत लाभकारी प्रमाणित हुई है। परंतु ज्व को नष्ट करने में इस वनस्पति की जो शक्ति है, वह निस्संदेह माननीय है।”

फार्मेकोपिया ऑफ़ इंडिया में इस वनस्पति को खास अनुभव के आधार पर खौसी और दर्द के लिये अपूर्व माना गया है। उक्त पुस्तक में इस बात पर खास ध्यान रखने को जोर दिया गया है कि यह दवा उमी खौसी और दमे के रोगी पर आज्ञामानी चाहिए, जिसे ज्वर न हो। परंतु वैद्य लोग ज्वरवाले रोगों में भी वेखटके इस वस्तु को देते रहते और

फायदा भी उठाते हैं। पर इस बात का विचार अवश्य उन्हें भी करना उचित है कि यह ज्वर वायु का न हो।

सर्जन जे० एफ्० डबल्यू० मिडॉज लिखते हैं—“इसके ताज़ा पत्तों का काथ करके देने से कफ के साथवाली तर खाँसी का बहुत उपयोगी है।” कच्छभुज के सर्जन डबल्यू० बेकन साहब का कथन है कि “इसके पत्तों का चूर्ण करके एक से बीस ग्रैन तक की मात्रा में उत्तम कफ औपध की तरह पुरानी खाँसी में दे सकते हैं।”

मन्त्रास के सर्जन पी० किसली मेकाकोल लिखते हैं कि “अड़से के पत्तों को उवालकर उमकी भाफ से सेंक करने से नाथिवात तथा चमका आराम हो जाता तथा सूजन भी कम हो जाती है।”

बंगलोर के सर्जन मेजर जोननार्थ लिखते हैं कि “यह वनस्पति मैसूर में साधारण है। देशी वैद्य लोग इसकी जड़ का चूर्ण मलेरिया के लिये बहुतायत में काम में लाते हैं।”

सर्जन मेजर फिट्स पेंटीरक कहते हैं—“पांडु रोग के साथ यदि जलोदर का भी रोग हो, तो इसका प्रयोग मूत्रल औपध की तरह किया जा सकता है।”

सर्जन मेजर शेव कहते हैं—“इसके पत्तों का रस आमातिमार और रक्तातिमार में काम में लाया जा सकता है। मरोड में यदि खून जाता हो, तो उसे बंद करने के लिये यह अपूर्व है।”

पैरिस कैमिकल सोसाइटी के मेबर के० एम्० नाडकनी लिखते हैं—

“अड़से के पत्तों का ताजा रस दो ड्राम (॥ तोला) गहद के साथ या अदरक के रस (१ ड्राम) के साथ देने से या उसकी जड़ या पत्तों का काढा करके उसमें काली मिर्च या छाटी पीपल मिलाकर पीने से यह उत्तम कफ-मिश्रचर की तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है। यह श्वास, खाँसी, तृण आदि में बहुत ही उपयोगी है। इसके पत्तों का रस मरोड और खून के दस्तों में भी खास तौर पर उपयोगी है। इसके काढ़े का सेवन करने से साधिवात, पचावात और वेदना-युक्त सूजन में उत्तम असर होता है।”

तृण पर इसका हुक्मी असर है या नहीं, परंतु उपर्युक्त विद्वानों के अनुभव से यह बात निर्विकार है कि यह वनस्पति कफ, खाँसी, खून गिरना, उल्टी आदि की अपूर्व औपध है। इसके अनेकों प्रयोग शास्त्रों में लिखे हैं, जिनमें मुख्य नीचे लिखे जाते हैं—

१ वासान्वरस

(योगरत्नाकर) इसके पत्तों को पीसकर उसका ताजा रस कपड़े में निचोड़कर ६ माशे से १ तोला तक गहद मिलाकर पीने से उल्टी और दस्त में गिरते हुए खून को बंद करता है।

२ वासावलेह

(भावप्रकाश) अड़से का रस ६४ तोला, मिश्री ३२ तोला, घी ८ तोला मिलाकर

मंदाग्नि से पकावे। चाटने लायक अबलेह तैयार करे। फिर ठंडा कर ८ तोला छोटी पीपल का चूर्ण मिला दे। दूसरे दिन बिलकुल ठंडा होने पर ३२ तोला गहद मिलावे। काँच या चोनी के पात्र में रक्खे। मात्रा ६ मागे से १ तोला तक। खाँसी, दम, रक्त-पित्त, हृदय-रोग और चय की प्रथम श्रेणी में लाभदायक है।

३ वासासव

अडूसे के पत्ते १० सेर को २ मन पानी में पकावे। १० सेर पानी रहे, तो उतारकर छान ले। इसमें २० सेर गुड़, १६ तोले धाय के फूल, तज, इलायची, तमालपत्र, नाग-केसर, कंफोल, ग्रांठ, मिर्च, पीपल, नागरमोथा प्रत्येक २ तोले चूर्ण कर डाल दे। मिट्टी के चिकने बासन में १५ दिन सथान करे, पीछे छानकर काम में लाए। मात्रा १ से २ तोले तक। पाहु, जलोदर, सूजन, चय, काम पर अत्युत्तम है।

४ गुर्द के दर्द पर

अडूसा और नीम के पत्तों को उबालकर पेडू पर सेक करने से और अडूसे का रस आधा तोला बराबर गहद मिलाकर पीने से अत्यंत चमत्कारिक लाभ देता है।

५ दम-नाशक सिंगरेट

अडूसे के ताजे पत्तों को सुखा और चुरा करके उसकी सिंगरेट या बीड़ी बनाकर पीने से रोग में बहुत ही उत्तम प्रभाव करती है।

प्रकरण ३

ढाक

ढाक सब जगह प्रसिद्ध वृक्ष हैं। जगलों में बन-बे-बन ढाक के होते हैं। इसकी लकड़ी घरों में जलाने और पत्ते दोनों तथा पत्तल बनाने के काम आते हैं।

मुजर्गियात अरुचरी में लिखा है कि इसके बीज नपुसकों की चिकित्सा के लिये अति उत्तम हैं। इसके बीज पित्तपापडा के नाम से मशहूर हैं। उन्हें आध घटा पानी में भिगोकर उनके ऊपर की पतली लाल छाल दूर करके अंदर की मांसी को मुग्या ले और फिर एक मिट्टी की हॉडी लेकर उसकी पेदी में छेद करके उसमें वे बीज भरकर मुँह बंद कर कपडमिट्टी कर दे। पातालघ्न से तैल निकाले। यह तैल लिंगेन्द्रिय के अग्रभाग और सीवन छोड़कर बाकी के भाग में मालिश करें, तो लिंगेन्द्रिय अत्यंत पुष्ट और दृढ़ होती है।

ढाक के बीज कृमि-रोग की महाँपवि हैं। इसमें नाना प्रकार के कृमियों को नाश करने की शक्ति है।

ढाक के बीज, निसांत, अमलतास, अजमोद, कवीला, वायविडग और गुड सब साथ मिलाकर २ मागे की गंली बनावे। १ गंली सुबह-शाम बड़े आदमी को और आधी गंली बच्चे को देने से पेट के कोटे बिलकुल मर जाते और बाहर भी निकल आते हैं।

ढाक के बीज, कवीला, वायविडग, सुनी हुई हींग, काली जीरी, छोटी हरड, काला नमक और निसांत ये सब चीजें बराबर लेकर कूटकर चूर्ण करें। इसमें से रोज रात को ६ से ९ मागे तक लेकर ठंडा पानी पीवे। इससे प्रातः काल २-४ दस्त होंगे। इससे प्रत्येक प्रकार के कीड़े बाहर निकल जायेंगे।

एक रोगी को साँप ने काट लिया था। इससे उसके पैर पर सूजन चढ़ गई और दिन-पर-दिन उसका जड़ शरीर के अग्र-प्रत्यंग में फैलता गया, तमाम शरीर में फफोले पड़ गए। ये फफोले भरते-फूटते रहते थे। तमाम शरीर में विस्फोटक हो गया और दाह होने लगी।

इस रोगी को ४ बार अमलतास का जुलाब दिया गया और पीछे यह दवा दी गई।

ढाक का पचाग प्रत्येक २ सेर लेकर सुखाकर और जलाकर राख कर ली गई, फिर उस राख में दम सेर पानी डालकर खूब बोलकर गत-भर रक्खा रहने दिया। प्रातः काल इस पानी को नित्यारक कढ़ाई में जला लिया गया। जलाते वक्त जब २ सेर पानी रह गया, तब उसमें बकरे का मूत्र दो सेर, आक का दूध, काले मिरस की सूखी छाल, सिरस के फूल, गेरू, हल्दी, दाहल्दी, तुलसी-मजरी, मुलहशी, बेर की लाख, सेंधा नमक, बालछड़, हींग,

सोठ, काली मिरच, पीपल, कूठ, अमलताम का गूदा, बाक ककोटी की सूखी हुई जड़, अनंतमूल, चौलाई की जड़ प्रत्येक ८ तोला चूर्णकर डाल दिया और मदाग्नि में बिना कलाई के ताँबे के बर्तन में डालकर पकाया गया, जब गीरे के समान हो गया, तब नीचे उतार दो-तीन थालियों में डालकर धूप में रख दिया गया। जब गाढ़ा हो गया, तब घी का हाथ लगाकर दो-दो आने-भर की गोलियाँ बना ली।

ये गोलियाँ मायं प्रातः एक-एक २ तोला गाय के घी के साथ उस बीमार को चटाई गई। उपर तुरत का काढ़ा हुआ गाय का दूध दिया गया। साथ ही रोज़ मवेरे १ गोली सिरम के साथ में और एक गोली गाम को भेंगरे के रस में घिसकर घावों पर लगाई गई थी। इस प्रयोग से उस रोगी के १ मास में बिलकुल घाव सूख गए और दो महीने में तमाम शरीर का ज़हर दूर हो गया। यह प्रयोग गुजरात के एक मध्वेय महोदय ने किया था।

ढाक के बीज जिन प्रकार राने से पेट के कीड़ों को नष्ट करते हैं, उसी प्रकार बाहर चुपडने की दवाइयों में उपयोग करने से हमारे जंतुओं को भी नाश करते हैं। नीचे-लिखी विधि से नहरू को बहुत फायदा होता है—

ढाक के बीज, कुचला, रमरुपर, कपूर, गुगल, गव बराबर लेकर बारीक पीसकर पानी के साथ खरल करके पीपल के पत्ते पर उसका लेप करे और नहरू पर बाँध दे। इतना कमकर न बाँधे कि घाव तन जाय, घाव पर जरा घी चुपड ले। यह पट्टी तीन दिन में खोलनी चाहिए। यह दवा इस रोग पर रामदाण है।

साँप के ज़हर के लिये ढाक बहुत अच्छी दवा है। इस पर इसका उपयोग इस तरह करे कि इसके जड़ के ऊपर की छाल पीसकर उसका ताज़ा रस ज़हर की प्रबलता और रोगी की शक्ति का विचार करके ४ से १० तोला तक पिलावे। इससे न दस्त होंगे, न उल्टी, किंतु साँप का ज़हर उतर जायगा।

प्रकरण ४

आँवला

आँवले के गुण

रक्त-पित्त और प्रमेह को नष्ट करनेवाला और वीर्य को अत्यंत बढ़ानेवाला तथा रम्यायन है। शरीर को मोटा करने में खास शक्ति रखता है। आँखों और केशों को हितकारी, दूदी हड्डी को जोड़नेवाला और आयु को बढ़ानेवाला है।

विवरण

आँवले के वृक्ष कुदरती तौर से जंगलों में बहुत होते हैं, और बाग-बगीचों में भी बहुतायत से लगाए जाते हैं। ये पेड़ २०-२५ फीट ऊँचे और इनके तने बहुत टेढ़े, तिरछे होते हैं। इनके ऊपर की छाल खरखरी और भूरे रंग की होती है। इनकी शाखाएँ भी टेढ़ी, तिरछी होती हैं। इन शाखाओं में कुछ नीले और कुछ पीले रंग के छोटे-छोटे फूल आते हैं, और उनमें पीछे फलों का गुच्छा आता है। ये फल गोल, चमकीले और आँवला-सार गंधक के रंग के समान होते हैं। उनके ऊपर बहुत बारीक ५-६ लकीरे होती हैं। फल के अंदर बहुत सख्त तिकोनी गुठली होती है। इस फल का बहुत बड़ा व्यापार होता है।

उपयोग

आँवले का प्रत्येक अंग दवाई के काम में लाया जाता है। फिर भी फलों का इस्तेमाल ज्यादा होता है। (१) इसकी छाल में 'ग्राही' गुण होता है, और इसलिये उसका रस निकालकर उसमें हल्दी और शहद मिलाकर प्रमेह की बीमारी में देते हैं। (२) इसके पत्तों को पानी में उबालकर कुल्ला करने से मुँह के छाले मिटते हैं। क्योंकि पत्तों के अंदर Tonic acid होता है, जिसमें छालों को बहुत जल्दी आराम करने की शक्ति होती है। (३) इसकी गुठलियों की मिर्गी को कूटकर गर्म खोलते पानी में डाल दो, ठंडा होने पर वह पानी छानकर अगर आँखें धोई जायँ, तो बहुत दिन की दुखती आँखें आराम हो जायँगी। (४) इसके नरम-नरम पत्ते छाछ के साथ लेने से अजीर्ण के पतले दस्तों में फायदा होता है। (५) जब की छाल का काढ़ा कमलवाय, अजीर्ण वगैरह में बहुत फायदा पहुँचाता है। (६) आँवले के सूखे फल में गेरिक एसिड का खास हिस्सा रहता है। इसलिये इसके इस्तेमाल करने में दस्त के साथ खून गिरने और रक्त-पित्त में खास तौर से फायदा होता है। (७) सूखे फल के चूर्ण को लोह-भस्म के साथ देने से पांडु, कमलवाय और

मंदगनि में आराम होता है । (८) इसके फलों को पीसकर पेड़ पर लेप करने से मसाने का दर्द मिटता है । (९) फलों को भभके में अर्क खींचकर पिलाने से कमलवाय, मंदगनि और कफ मिटता है । (१०) इसका गर्वत ठंडा और मूत्र-जनक है । (११) इसकी छाल दस्तों को बढ़ करती है । (१२) इसकी ताज़ी छाल के रस में हल्दी और शहद मिलाकर पीने से सुजाक मिटता है । (१३) सुरब्बा खाने में पित्त के रोग मिटते हैं । (१४) आँवले को घोट-छान, मिश्री मिलाकर पीने से पेशाब के साथ खून आना बंद होता है । (१५) दो तोले सूखे आँवले, ४ तोले गुड़, डेढ़ पाव पानी में आँटाकर आध पाव रहने पर मल-छानकर पिलाने से गठिया मिटती है । इसके मेवन के समय फीकी रोटी, संधा नमक और काली मिर्च डालकर भूंग की दाल खाना और हवा में बचना चाहिए । (१६) आँवलों को सरसो के तेल में कुछ दिनों रखकर उस तेल को मास्तिक में मलने में सिर-दर्द, जलन, विचारों का विगड़ना, बालों का गिरना ये रोग मिटते हैं । (१७) पुरानी सूखी खॉसी को तर करने के लिये आँवले का चूर्ण शहद से चाटना चाहिए । (१८) बालों को साफ करने के लिये आँवले से धोना चाहिए । (१९) आँवलों के चूर्ण की फकी देने से बँटी हुई आवाज़ खुल जाती है । (२०) आँवलों के चूर्ण को शहद के साथ चाटने से प्रदर मिटता है । (२१) १५ मागे आँवले और १५ मागे मेहदी के पत्तों को डेढ़ पाव पानी में रात-भर भिगो प्रातःकाल छानकर पीने से बवासीर मिटती है । (२२) आँवले के रस में शहद मिलाकर पीने में सब तरह के प्रमेह मिटते हैं । (२३) आँवले और मुलहठी के काढ़े में शहद मिलाकर कुल्ले करने में कठ और गले के ज़ख्म आराम होते हैं । यद्यपि इस वृक्ष के भिन्न-भिन्न अंगों में ऐसे अनेकों उत्तम-उत्तम गुण हैं, फिर भी दुर्बाई के तौर पर विवेक उपयोग ताज़े फलों का ही होता है । इन फलों के रस में ग्राही, मूत्रल, पित्तशामक, रक्त-गोधक, मारक और रुचिकारक गुण होने से दस्त, आँव, मरोड़, प्रमेह, प्रदर, दाह, कमलवाय, अम्लपित्त, पित्त की उल्टी, विस्फोटक, पांडु, रक्तपित्त, वातरक्त, अर्श, बद्धकोष्ठ, अजीर्ण, अरुचि, श्वास, खॉसी इत्यादि तकलीफों को अच्छी तरह से नाश करता है । दृष्टि को तेज करनेवाला, वीर्य बढ़ करनेवाला और आयु को वृद्धि करनेवाला है । खून ही प्राणियों का जीवन है । यह खून जब तक शरीर को पोषण करने योग्य शुद्ध होता है, तब तक किसी प्रकार की बीमारी और वृद्धावस्था नहीं आती । परंतु अप्राकृतिक आहार-विहार में जब खून में खार, खटास या कीटाणु बढ़ जाते हैं, तब उसकी यथार्थ कार्य करने की शक्ति कम हो जाती है और ठीक-ठीक पोषण न होने के कारण अवयवों की शक्ति में कमी होकर अनेकों उपद्रव शुरू हो जाते हैं । इन्हीं उपद्रवों को हम नाना प्रकार के रोग अथवा वृद्धावस्था कहते हैं ।

रक्त में अगर विजातीय द्रव्य न मिलने दिए जायँ अथवा किसी उपाय से दूर कर दिए जायँ, तो किसी भी बीमारी की बिना श्वास चिकित्सा किए हुए वह खूद आराम हो जायगी और इन्हीं प्रकार वृद्धावस्था दूर हाकर युवावस्था हो जायगी । योरप के वनस्पति-शास्त्र के

बड़े-बड़े विद्वानों ने इस संबंध में अच्छी तरह खोज करके सेव, जैतून के फल और आंवला इन तीन चीजों में ही उपर्युक्त गुण पाए हैं। इनमें आंवला सबसे अधिक सुलभ है। आंवलों में इन दिव्य गुणों के होने के कारण ही समार के देशी और विदेशी सभी चिकित्सक उसे आदर के भाव से देखते हैं। एक अमूल्य गुण के कारण ही उसका नाम वयस्था (आयु को कायम रखनेवाली) यात्री (साता) के नाम से पुकारा जाता है। चरक ऋषि कहते हैं—

लंबी आयु, स्मरण-शक्ति, बुद्धि, तदुत्पत्ति, जवान अवस्था, तेज स्वर, वर्ण, उदारता, शरीर और इंद्रियों का बल, वाणी की मिष्टि, धातु की पुष्टता और कांति यह सब रसायन सेवन से प्राप्त होते हैं। जिस औषध से अच्छी तरह से रस, रक्त, वीर्य वगैरह धातुओं की वृद्धि हो, उन्हीं को रसायन कहते हैं। आंवले में यह संपूर्ण गुण हैं और शीत वीर्य होने के कारण उसमें और विषेपता आ गई है। आंवले की मुख्य करके बहुत-सी दवाएँ प्राचीन काल में बनाई गई थीं, जिनमें च्यवनप्राण रसायन सबसे अधिक प्रसिद्ध है।

बेल की जड़, अरुणी, अड़सा, पादल, गालपर्णी, कुम्हारी, मुद्गपर्णी, माषपर्णी या (उदु-मूंग), काकडासिगी, आंवला, जीवंती, तालीसपत्र, त्रिफला, खरैटी, गिलोय, बिदारीकद, कचूर, चंदन लाल, भीममेनी कपूर, कमलगट्टा, बड़ी इलायची, दाख, असगंध, शतावर, मोथा, प्रत्येक आठ-आठ तोला, पके ताजे आंवले ५००। आंवलों को कपड़े में पोटली बांधकर एक कलाई के वर्तन में १६ मंर पानी भरकर तमाम दवाइयों का काढ़ा करे। पोटली भी उन्हीं में डाल दे। जब खूब उबल जाय और चौथाई पानी रह जाय, तो कपड़े में छानकर पानी को लेवे और पोटली में से आंवले निकालकर उनकी गुठली निकाले और मज्ज-वृत कपड़े में आंवला को अच्छी तरह छाने, जिसमें उनका रेशा निकल जाय। आंवले का यह गूदा २४ तोला त्रालिम तिल के तेल में मंदी-मदी आँच से खूब भूना जाय। उसके बाद २४ तोला धी डालकर फिर भूना जाय, फिर ५ सेर चीनी की चाशनी क्वाथ में करके भूना हुआ आंवलों का गूदा उसमें डालकर मंदी-मदी आँच से पकावे। इतना पकावे कि उसमें से धी और तेल छूट पड़े। फिर उसमें मोलह तोला बंगलोचन, आठ तोला छोटी पीपल, आठ तोला तज, एक तोला तमालपत्र, एक तोला इलायची, एक तोला नागकेसर, बारीक कपड-छन करके मिला दे। और दूसरे दिन ठंढा होने पर चौबीस तोला पुराना शहद मिलाकर धी के चिकने वर्तन में या काँच के वर्तन में भरकर रखे।

कहा जाता है कि अग्निनीकुमार-नामक दो स्वर्गस्थ वैद्यों ने इस औषध को सेवन करकर अमन वृद्ध और जर्जरीभूत हुए च्यवन ऋषि को फिर से नवयौवन प्राप्त कराया था, जिसमें यह औषध “च्यवनप्राणवलेह” नाम से प्रसिद्ध हुई।

च्यवनप्राण सेवन की सामान्य विधि

(१) जिसके शरीर में किसी प्रकार का रोग न हो, परंतु शरीर की आरोग्यता स्थिर बनी रहे, इस दृष्टि में जिसे सेवन करना हो, उसे अपनी प्रकृति के अनुसार सुबह-शाम आधा तोला

से चार तोला तक औषध खाकर ऊपर से यथाशक्ति जल या गाय का दूध पी लेना चाहिए। और प्रकृति के ही अनुसार दूध-चावल का हलका आहार करना चाहिए। व्यावहारिक जीवन में कार्यों की अधिकता कम करके शांतिमय जीवन व्यतीत करे। इस प्रकार एक-दो वर्ष तक इस औषध के सेवन करते रहने से उसके अंदर दीर्घजीवनप्रद तत्वों का शरीर में संचय होता है और रस, रक्त, वीर्य आदि में उत्पन्न हुए दोष दूर हो जाते हैं। मल-मूत्र की प्रवृत्ति यथा-योग्य हो जाती है। रस, रक्त आदि धातुओं के शुद्ध रहने से शरीर स्वस्थ रहता है, स्मरण-शक्ति बढ़ती है, शरीर की कांति तथा वर्ण सुंदर होता है, शरीर और इंद्रियों का बल बढ़ता है। वीर्य शुद्ध और अधिक मात्रा में उत्पन्न होता है। वीर्य गंभीर बनता है। वृद्धावस्था एक-दम अपना अमर नहीं जमा सकती, और जीवन-डोरी अवश्य लंबी हो जाती है।

(२) जिन कारणों से आजकल के नौजवानों में धातुक्षय का रोग उत्पन्न होता है—और जो सैकड़ों पेटेंट दवाइयों में पैसे को पानी की तरह बहाकर भी नीरोग नहीं बन सकते हैं—उस रोग पर यह अवलेह बहुत अच्छा लाभ करता है। ऐसे रोगियों की प्रकृति यदि ऐसी विलक्षण हो कि ठंडी या गर्म औषध माफ़िक न आती हो, तो भी यह अवलेह उनके लिये बहुत ही लाभकारी है। रोज़ सुबह-शाम एक तोले से चार तोले तक यथाशक्ति औषध खाकर ऊपर से गाय का दूध पी लेना चाहिए। खुराक सिर्फ दूध-चावल की ही रखे। इस प्रकार एकाध वर्ष तक सेवन करते रहने से बहुत दिन की पैदा हुई धातु-क्षीणता दूर होती है और वीर्य पुष्ट हो जाता है। इस प्रयोग में श्रम, प्रवास, काम-काज की प्रवृत्ति आदि बहुत कम कर देनी चाहिए।

(३) आँवले में ज्वर दूर करने का विचित्र गुण है। तीव्र ज्वर होने के पीछे ज्वर का कुछ असर शरीर में रह जाता है अथवा किसी दूसरे रोग से रक्त में गर्मी बढ़ने से चमड़ी के ऊपर खुश्की रह जाती है—जिसे जीर्णज्वर कहते हैं—इसके लिये ब्यवनप्राश एक से दो तोला तक, गिलोय का सत ४ रत्ती और स्वर्ण वसंतमालती एक रत्ती साथ मिलाकर देने से इच्छानुसार फल मिलता है।

(४) मंदाग्नि-रोग में वैद्य लोग प्रायः शंखवटी, गंधकवटी आदि औषध अधिकतर दिया करते हैं। परंतु अनुभव से प्रतीत हुआ है कि ऐसे रोग यदि बहुत पुराने हो गए हों, तो चार मिली हुई दवाइयाँ इसमें नुकसान करती हैं।

इन कठोर औषधियों से अंतर्दी की स्थिति उल्टी विगड़ जाती है। ऐसी अवस्था में प्रति सप्ताह एकाध बार सोठ के काढ़े में एरंडी का तेल मिलाकर देना चाहिए, जिससे अंतर्दियों में इकट्ठा हुआ चिकना मल निकल जाय। और औषध की जगह द्राक्षासव और ब्यवनप्राश का सेवन करना चाहिए। सोते समय त्रिफला की फंकी लेनी चाहिए। खुराक सिर्फ दूध-भात लेनी या सिर्फ दूध। प्रति दूसरे-तीसरे दिन एक उपवास भी करना चाहिए। ऐसा करने से मंदाग्नि का असाध्य रोग भी आराम होगा।

(५) अजीर्ण और अम्लपित्त का रोग जो बहुत पुराना होने के कारण जठ में आराम ही न होता हो, तो ऐसे रोगियों को भी यदि उपर्युक्त विधि में द्राक्षासव और च्यवनप्राण सेवन कराया जायगा, तो २-३ महीने में अत्यंत पुराना और हठीला रोग भी आराम होगा। साथ ही पुरानी कब्ज की बीमारी भी दूर होगी।

(६) संग्रहणी के रोग में च्यवनप्राण हुक्मी दवा है। च्यवनप्राण से दस्त घट होते हैं, सिर्फ यही बात नहीं है, परंतु अंतर्डी और शरीर में नवीन रक्त का भी संचार होता है। परंतु यह जरूरी बात है कि जब तक यह प्रयोग चलता रहे, तब तक दूध, छाछ अथवा दूध-भात इन्हीं वस्तुओं में से किसी एक का साधन करना चाहिए।

(७) पुराने कमलवाय में और पांडुरोग में च्यवनप्राण को लोह-भस्म के साथ सेवन करने से अपूर्व लाभ होता है। इसके सिवा खूनी बवासीर में च्यवनप्राण, लोह-भस्म और गणक-रसायन के साथ देने से जाढ़ का असर होता है।

(८) क्षय, खाँसी और दम के रोग में सब खुराकों को छोड़कर दूध और च्यवनप्राण पर ही गुजारा करे, तो हमें भरोसा है कि जो रोगी बचने की आशा त्याग चुके हैं, उन्हें भी आराम होगा।

(९) खुजली, दाद, फोड़े-फुंसो इत्यादि चमडी के रोगों में वायविडग का चूर्ण (६ माशे से एक तोला तक) च्यवनप्राण के साथ खाने से उत्तम परिणाम मिलेगा।

(१०) वासावलेह और च्यवनप्राण बराबर लेकर उसमें प्रतिवार एक-दो रत्ती लोह-भस्म मिलाकर खाने से रक्त-पित्त का कष्ट-साध्य रोग आराम होता है।

(११) प्रदर और प्रमेह के रोग में च्यवनप्राण और चंद्रप्रभावटी का ढेर तक सेवन करने और दीर्घकाल तक ब्रह्मचर्य का सेवन करने से इच्छित परिणाम मिलता है।

इसके सिवा आँवले से और भी कई प्रकार की दवाइयाँ बनती हैं, जिनमें से कुछ प्रयोग नीचे लिखे गए हैं—

१ आँवजकी रसायन—ताजे सूखे हुए आँवलों को कपड़ुन चूर्ण करके उसे ताजे आँवलों के रस में भिगो दे और छाँह में सुखावे। सूखने पर फिर भिगोकर सुखावे। इस तरह १०० बार भिगोवे और सुखावे, फिर अच्छी तरह सुखाकर शीशी में भरकर रख दे। यह चूर्ण ३ माशे से ६ माशे तक गाय के दूध के साथ पीने से धातु पुष्ट और पित्त की शांति होती है।

२ आमलकी-स्वरस—आँवले का रस दो तोला, हल्दी का चूर्ण तीन माशे, शहद एक तोला मिलाकर देने से सब प्रकार का प्रमेह आराम होता है।

३ धात्रीलोह—अच्छे ताजे सूखे आँवलों का चूर्ण आठ तोला, लोह-भस्म ४ तोला, सुलहठी दो तोला, इन सबको बारीक कूटकर सात बार हरे आँवलों के रस की और सात बार गिलोय के रस की भावना दे। इस चूर्ण को एक माशे से तीन माशे तक मात्रा देने से पांडु,

कमलवाय, अजीर्ण और अम्लपित्त को लाभ होता है। भोजन के बीच में इसकी एक खुराक लेने से कब्ज नहीं होता तथा खुराक पचते समय खट्टी ढकार आना आदि शिकायतें दूर होती हैं। भोजन के अंत में लेने से परिणामशूल आराम होता है।

४ कव्याण गुड—ताजा आंवलों का रस १६२ तोला लेकर उसमें २०० तोला गुड तथा पीपलामूल, ज़ीरा, बच, मोठ, काली मिरच, पीपल, अजमोद, वायविडग, सेंधा नमक, त्रिफला, अजमोद, चित्रक की जड़, प्रत्येक दो-दो तोला लेकर चूर्ण करके मिला दे तथा ३२ तोला निमोत का चूर्ण और ३२ तोला तिल का तेल मिलाकर मदी आँच से पकावे। जब तैयार हो जाय, तब उसमें तज, तमाल-पत्र और इलायची प्रत्येक एक-एक तोला चूर्णकर मिलाकर काँच के पात्र में धरे। यह औषध प्रतिदिन प्रातः साय एक से चार तोला खाय। इससे सर्व प्रकार की सप्रहणी, पुरानी मरोड और बद्धकोष्ठ आराम होगा।

५ धात्र्यामव—पके हुए ताजे आंवले २००० का रस निकाले। उस रस के वजन से आठवाँ भाग गहद, २०० तोला खोंड, आठ तोला पीपल का चूर्ण मिलकर सबको मिट्टी के चिकने बर्तन में भरकर उसका मुँह बंदकर जौ या गेहूँ के ढेर में २१ दिन रखकर पीछे छान ले। ज्यों-ज्यों यह दवा पुरानी होगी, त्यों-त्यों गुणकारी होगी। दोनों समय २ से ४ तोला तक लेने से कमलवाय, पाडु, वात-रक्त, विषमज्वर आदि रोग दूर होते हैं।

६ वृद्धात्रो घृत—आंवले का रस, विदारीकंद, शतावर का रस, भूमिकृष्णांड का रस, गाय का दूध और घी, प्रत्येक ६४-६४ तोला और कौंस, डाम, काला गन्ना, खस, सरकंडा, प्रत्येक की जड़ १६-१६ तोला कूटकर ऽ सेग पानी में पकावे। ६४ तोला पानी शेष रहे, तब इसे छानकर उपर्युक्त रस और दूध तथा घृत भी इसमें मिला दे। मंदानि से पचावे। जब घी शेष रहे, तब छान ले। इसमें मुलहठी, निसोत, जवाखार, विधारा, प्रत्येक का चूर्ण ४-४ तोला, मिश्री और शहद प्रत्येक ३२ तोला मिला दे। एक तोला इसमें से खाकर ऊपर से यह काढ़ा पीवे। अशोक की छाल, गिलोय, अड़से के पत्ते, दारुहल्दी, नागरमोथा और रसोत प्रत्येक तीन माशे। इससे स्त्रियों के विविध प्रदर आराम होंगे और क्षीण शरीर पुष्ट होगा।

७ ववासीर पर महौषध—गाय का मक्खन २० तोला लेकर लोहे की कड़ाही में डालकर चूल्हे पर चढ़ाकर मंदी आँच से पकाना। जब भाग बंद हो जाय, तब सूखे आंवलों का चूर्ण दो तोला डालकर लोहे की कलछी से चला-चलाकर थोड़ा भून ले। जब थोड़ा भुन जाय, तब बड़ की कोपल की लुगदी उसमें डालकर भूने। जब अच्छी तरह सिक जाय, तब कड़ाही को धरती पर उतारकर २४ घंटे पड़ी रहने दे। फिर उसे नीम के डंडे से खूब घोटे। यह दवा सुबह-शाम एक तोला सेवन करे और खुराक में सिर्फ दूध-भात ही सेवन करे। इस प्रकार कुछ दिन सेवन करने से ववासीर की समस्त पीडा और गिरता हुआ खून बंद हो जाता और ववासीर का मस्सा भी सूख जाता है।

आँवले का तेल

ताजे आँवलों का रस एक सेर, तिल का तेल ५ सेर कलई के बर्तन में चूल्हे पर चढ़ावे। उसमें खस, नागरमोथा, चंदन, कपूर, कचरी, गुलाब के फूल प्रत्येक ५ तोला, कचूर, तमालपत्र, ब्राह्मी, तज, प्रत्येक २॥ तोला लेकर बारीक पीसकर पानी के साथ चटनी-सी बना ले और तेल में मिला दे। फिर २० तोले काले भेंगरे की लुगदी बनाकर ढाल दे। मंदान्नि से पकावे, जब रस जल जाय, सिर्फ तेल-मात्र रह जाय, उतारकर ठंडा कर ले। फिर छानकर ६ माण्डे कपूर मिलाकर गीशी में भर ले। यह तेल मिर में लगाने के लिये सर्वोत्तम वस्तु है। इसमें सिर-दर्द, मग़ज़ की गर्मी, बालों की जट की कमज़ोरी दूर होती है। बाल काले, चिकने और मज़बूत होते हैं।

प्रकरण ५

चौलमोगरा

ये एक प्रकार के वृक्ष के फल हैं। इसका वृक्ष न अत्यंत मोटा और न अत्यंत छोटा, मध्यम वृद्ध का होता है। इसका रंग कुछ हरा होता है। इस वृक्ष की मोटी डालियों में मजबूत और गोलाकार फल उत्पन्न होते हैं। ये फल देखने में बादाम के फलों के समान होते और असोज या कार्तिक के महीने में पकते हैं। इनके बीज इतने कोमल होते हैं कि उनकी मींगी से हाथ के दबाव से ही तेल निकल आता है। इनका स्वाद और गंध अप्रिय नहीं होता, फिर भी कोई पशु-पक्षी इन्हें नहीं खाता।

ये वृक्ष हिमालय के नीचे के प्रदेशों में जैसे सिक्किम, चटगाँव, तिनासरीम, रंगून आदि की तरफ बहुत होते हैं। छटग्राम की तरफ से ये फल कलकत्ते के बाज़ार में विक्रय के लिये मनों की तादाद में आते हैं। उनमें पके फलों में कच्चे भी मिले होते हैं। पके फलों के अंदर की मींगी का रंग बादाम के छिलके से मिलता-जुलता है। कच्चे फलों की मींगी का रंग काला होता है, और तेल भी उनमें कुछ कम होता है। जो तेल निकलता है, वह अशुद्ध भी होता है। कलकत्ते में ये फल नवंबर, दिसंबर के महीने में आते हैं। अटगाँव के बाज़ार में इनका भाव ३-४ रुपए मन रहता है, पर कलकत्ते के बाज़ार में ६) से ६) २० मन तक विक्रय होते हैं।

इसमें से तेल निकालने के लिये फलों को तोड़कर मींगी को अलग कर लेते हैं और उसे धूप में सुखाकर अधकुटी करके केनविस की थैलियों में भरकर अरंडी के तेल की तरह साँचो में दबाकर तेल निकाल लेते हैं। परंतु इस तरह तेल निकालने से उसमें कुछ कचरा आ जाता है और बिलकुल शुद्ध तेल नहीं निकलता, फिर भी प्रथम जो तेल निकलता है, वह मैल-रहित, उजला, स्वच्छ और सूखी घास के समान रंगवाला होता है, और पीछे का तेल मटमैला होता है। ४-५ मन बीजों में एक मन तेल निकलता है, और कलकत्ते के बाज़ार में इस तेल का भाव लगभग ६०) २० मन होता है।

यह तेल चमड़ी के रोगों पर रामवाण है। यदि इसका विधि-पूर्वक उपयोग किया जाय, तो निश्चय कोढ़ को आराम कर देता है। हमें इस वस्तु का बहुत बड़ा अनुभव है। इस तेल को पीने और चुपड़ने, इन दो रीतियों से उपयोग होता है। साधारण खुजली से लेकर अनेक प्रकार के कोढ़-सहित समस्त रोग इससे जड़-मूल से नष्ट होते हैं। उपदंश, आतशक गर्मी की यह महौषधि है।

यह तेल सन् १८२६ में पहलेपहल योरप के डॉक्टरों की दृष्टि में आया ।

बोटानिकल-शास्त्र में इसे Gyno-cardia Odorata-नामक वृक्ष की पैदायश कहा गया था, वैसा ही अब तक माना जाता था । परंतु जो डिम्प्रिज-नामक एक फ्रेंच फार्मासिस्ट ने हाल में साबित किया है कि चौलमोगरा का वृक्ष जीनो कारडिया आडोरेटा से भिन्न वृक्ष है । सन् १८६६ में उसने खोज की कि चौलमोगरा के नाम से जो बीज योरप में आते हैं, वे जीनो कारडिया के नहीं हैं । इस पर इस मवध में निर्णय करने को लैफ्टिनेट कर्नल डी० ग्रेन से कहा गया और उन्होंने खोज करके पता लगाया कि कलकत्ते के बाज़ार में जो बीज 'चौलमोगरा' के नाम से बचे जाते हैं, वे 'जीनो कारडिया' के नहीं हैं । परंतु सन् १८६० में सर जार्ज किंग ने प्रकट किया कि ये बीज 'टारकटो जेनस' कुरमी जाति के हैं । इन दोनों बीजों को सरलता से पहचान लिया जा सकता है । क्योंकि 'टारकटो जेनस' के बीजों से 'जीनो कारडिया' के बीज कुछ नन्हें होते हैं । साथ ही 'जीनो कारडिया' के बीज का छिलका ज्यादा मोटा, कड़ा और एक तरफ़ किनारीदार होता और मींग का रंग फीका-पीला होता है । पर 'टारकटो जेनस' के बीज का किनारा सपाट और मींग का रंग कालौस लिए होता है ।

कुछ वर्ष बाद एक प्रधान अंगरेज़ डॉक्टर ने अनेक रोगियों पर इसकी परीक्षा करके प्रकट किया कि ज्वर की खाँसी और कंठमाला के रोग के लिये भी यह तेल अत्यंत उपयोगी है । इस प्रकार इस औषध का विशेष उपयोग मालूम होने पर स० १८६८ में इस देश के अंगरेजी डॉक्टरों ने सरकारी फार्माकोपिया में उसे दाखिल कर लिया और इस प्रकार उसके गुण-दोष लिखे गए—

कोढ़, वात-रक्त, कंठमाला और चमडी के सब रोग और वायु के रोगों पर इसका उपयोग करना । इस समय इसकी मात्रा इस प्रकार स्थिर की गई कि यदि इसके बीज का चूर्ण ही काम में लाना हो, तो सुबह-शाम, और दुपहर इस प्रकार दिन-भर में तीन बार २ रत्ती प्रमाण पानी के साथ लेना । और जो तेल लेना हो, तो प्रतिवार ५ से ६ बूँद लेना, इसी तरह दिन में तीन बार यह औषध आज कल विस्तृत रीति से तमाम योरप में प्रचलित हो गई है । और दिन-प्रति-दिन इसके अमूल्य गुणों की कदर होती जा रही है । डॉक्टरों ने चमडी के लिये इसके सयोग से अनेक प्रकार के मलहम तैयार किए हैं ।

यद्यपि यह दवा चमडी और रक्त-विकार के लिये ऐसी चमत्कारिक नहीं है, फिर भी इसमें एक बड़ा भारी दोष है कि यह पचने में अत्यंत भारी है । इसलिये मंदाग्नि के रोगियों को यह दवा बहुत ही विचार-पूर्वक देनी उचित है । ऐसे रोगियों को प्रथम एक-दो बूँद से शुरू करनी चाहिए । पीछे धीरे-धीरे बढ़ाते जाना चाहिए । अच्छी तंदुरुस्तीवाले को प्रारंभ में २-६ बूँद देकर फिर बीस-पच्चीस बूँद तक बढ़ा देना चाहिए । यह दवा खाली पेट नहीं देनी चाहिए, बल्कि भोजन के आध घंटे पीछे देना चाहिए । इससे यह अच्छी तरह हज़म हो जायगी । इसी तरह यह तेल सादा या अन्य रक्त-शोधक दवाइयों में मिलाकर मलहम के तौर पर मालिश

करने के काम में लानी चाहिए। इसमें अम्याध्य कोढ़ के रोगी भी आगम होंगे, और हुए हैं। कोढ़ की शुरुआत में इसका उपयोग करने से रोग के लक्षण आगे न बढ़कर प्रतिदिन कम होते जाते हैं। खुजली, दाढ़ आदि रोगों की बात कुछ कहनी ही नहीं।

एक बंगाली वैद्यराज का अनुभव है कि सुहागे के फूलों के साथ इस तेल को मिलाकर मलने से दाढ़ तत्काल आराम होता है।

पेरिस की कैमिकल सोसाइटी और इंग्लैंड की ब्रिटिश फार्मास्यूटिकल कान्फ्रेंस के मेबर और लंदन की P I S E L A. डिग्री प्राप्त डॉक्टर नाइकणी होव अपने "इंडियन प्लंट्स ऐंड ड्रग्स"-नामक ग्रंथ में लिखते हैं—

चौलमोगरा तेल कोढ़-रोग के लिये हिंदोस्तान में एक प्रतिष्ठित वस्तु है। यह अत्यंत लाभकारी स्थिति में कंठमाला और चमडी के रोगों तथा पुगने संधिवात के रोगों में काम आती है।

यह तेल दूध या काढलिवर आइल के साथ लेना चाहिए या कैप श्यूज में रखकर देना चाहिए। जब तक यह दवा सेवन की जाय, तब तक नमक, मिर्च, गर्म मसाला, खटाई आदि खुराक बिल्कुल बंद करनी चाहिए। घी-मक्खन खूब खाना चाहिए। खाँड, मिश्री, गुड़ अथवा इनसे बनी चीजें न खाय। यह तेल ज्वर-रोग पर भी विजयिनी शक्ति रखता है। पीना और छाती पर मालिश करना चाहिए। दाढ़ पर इसकी मालिश एक महीना करने से दाढ़ जब से नष्ट हो जाता है।

आजकल इंग्लैंड, फ्रान्स, जर्मनी आदि के डॉक्टरों ने खज, चकत्ता, गर्मी, बंद, कंठमाला, नासूर, दाढ़ आदि रोगों को नष्ट करनेवाली चीजें इस तेल से मिलाकर खाने और लगाने की अनेक-अनेक पेटेंट दवाइयाँ तैयार की हैं और उन्हें स्पेसिफिक मेडीसन के नाम से खपाकर लाखों रुपए कमा रहे हैं। खेद है, वैद्य लोग इस अद्भुत वस्तु से बिल्कुल अज्ञान हैं।

चौलमोगरा का तेल हिंदोस्तान के सभी बड़े शहरों में अँगरेज़ी दवा बेचनेवालों के यहाँ मिल सकता है। इस तेल में कितने ही अप्रतिष्ठित व्यापारी दूसरे घटिया तेल मिला देते हैं, इसलिये खयाल रखना चाहिए कि तेल खालिस लिया जाय।

प्रकरण ६

तुलसी

गुण

तुलसी चरपरी, कडवी, अग्निप्रदीपक, हृदय को हितकारी, गर्म, वात तथा पित्त को करनेवाली और कुष्ठ, मूत्रकृच्छ्र, रक्त-विकार, पसली की पीड़ा, कफ तथा वात को नष्ट करती है। सफ़ेद और काली तुलसी दोनों गुणों में समान है।

विवरण

तुलसी सर्वमान्य और सर्वपूज्य वनस्पति होने से सर्वत्र प्रसिद्ध है। इसलिये अधिक विवरण व्यर्थ है। आयुर्वेद में इस वनस्पति को पाँच प्रकार का बताया है, तो भी सफ़ेद और काली तुलसी ये दो प्रकार की मुख्य हैं, और ये हरएक स्थान पर मिल सकती है।

उपयोग

पवित्र वस्तु वही कही जा सकती है, जो स्वच्छ हो, और कोई विकार न करे। तुलसी भी ऐसे ही गुणवाली है, जो सैकड़ों रोगों को दूर करती है, और इसीलिये वह हरएक स्थान पर पूजनीय और स्तुति-पात्र हो गई है। यद्यपि तुलसी में अनेक रोगों को दूर करने की शक्ति है, तो भी उसमें मुख्य गुण वायु को शुद्ध करने का है। पद्मोत्तरखंड में लिखा है—

तुलसी गंधमादाय यत्र गच्छति मारुत ; दिशोदशपुनात्याशु भूतप्रामाशचतुर्विधान् ।
अर्थ—तुलसी की सुगंधि-युक्त वायु जहाँ-जहाँ जाती है, वहाँ की वायु तत्काल शुद्ध होती है।
अगस्त्यसंहिता में लिखा है कि—

तुलसी विपिनस्यापि समन्तात्पावन स्थल कोशमात्र भवत्येव ।

अर्थ—तुलसी की वायु से चारों दिशाओं में दो-दो मील तक की वायु शुद्ध होती है।

पद्मोत्तरपुराण में और भी लिखा है कि—

तुलसी काननं चैव गृहे यस्यावतिष्ठते ; तद् गृह तार्यभूत ।ह नायान्ति यमकिंकराः ।

अर्थ—जिसके घर के द्वार पर तुलसी का बगीचा रहता है, वह घर तीर्थ के समान पवित्र है। इससे वहाँ पर यमदूत अथवा तरह-तरह की प्राणनाशक व्याधियाँ नहीं आ सकती।

ऊपर लिखी बातों से यह सार निकलता है कि तुलसी में अनेक प्रकार के रोगों को उत्पन्न करनेवाले विषैले जंतुओं को नष्ट करने की शक्ति है, और इसीलिये उसके संसर्ग में रहने से अकालमृत्यु के पंजे से बचाव रहता है।

यह तो भले प्रकार अनुभव में आया हुआ है कि तुलसी का रस शरीर पर चुपड़ लेने

मे मच्छर नहीं काटने। पाम न आकर दूर से ही भाग जाते हैं, और इससे मलेरिया का ज्वर, जो मच्छरों के विष से हो जाता है, होने का डर नहीं रहता। यदि मकान के चारों ओर तुलसी के वृक्ष हों तो उसकी गंध से मच्छर वहाँ आ भी नहीं सकने हैं। वंगई के विक्टोरिया गार्डन में मलेरिया को दूर करने के लिये काली तुलसी बहुतायत से बुवाई गई थी, और उसका परिणाम भी बहुत अच्छा हुआ, जिसकी माली मर जाजं वर्डबुड ने उस समय दी थी।

सन् १७०७ में 'इंपीरियल मलेरिया कान्फ्रेंस' हुई थी, उसका भी यही निर्णय हुआ था कि काली तुलसी से मलेरिया के उपद्रव दूर होते हैं।

लंदन के इंपीरियल इंस्टीट्यूट के डॉक्टर मोलिडग तथा डॉ० पोलोना का अभिप्राय भी ऐसा ही है कि तुलसी के पत्तों में एक प्रकार का तेल है, जो वायु द्वारा हवा में संचार करता है, जिससे हवा शुद्ध होती और अनेक प्रकार के ज्वर के कीटाणुओं को नष्ट करती है।

डॉ० मेजर लॉरीमस ने बहुत वर्षों के अनुभव से यह सिद्ध किया है कि तुलसी के पत्तों से जो सुगंध निकलती है, उससे मच्छर मर जाते हैं।

यह तो शास्त्र, पुराणों और विदेशी विद्वानों के अभिप्राय की बात हुई, परंतु अब अपने वैद्यक ग्रंथों को देखिए। शार्ङ्गधर में लिखा है कि—

पातो मारविचर्णेन तुलसीपत्रजो रस ; द्रेणुध्वरसेऽप्येव निहन्ति विषमज्वरम् ।

तुलसी के पत्तों का रस एक तोला लेकर उसमें काली मिरचों का चूर्ण एक माशा मिलाकर पीने से विषमज्वर दूर होता है।

बारी के और चौथिया ज्वरों पर इस प्रयोग का अनुभव मिद्ध है, और वह इस प्रकार है कि ज्वर होने की बारी जिस दिन हो, उस दिन प्रातः काल उपर-लिखे अनुसार औषध देकर ठंडे जल में अच्छी तरह स्नान करावे, और भोजन में आध सेर दही और चावल दे। इसमें उसी दिन ज्वर आना बंद हो जायगा और जो आएगा, तो बटे जोर से आएगा, जिससे शरीर के पिछले भाग में से इकट्ठा हुआ ज्वर का जहर निकल जायगा। यदि दूसरे, तीसरे और चौथे दिन ज्वर आता हो, तो चार दिन तक यही प्रयोग जारी रखना चाहिए। बारी अवश्य छूट जायगी।

इसके अलावा तुलसी में 'थायमल'-नामक औषधि-द्रव्य होने से इसका उपयोग त्वचा के रोगों पर भी बहुत लाभकारी होता है।

इसके पचास का चूर्ण करके नीबू के रस में मिलाकर लगाने से दाद, खुजली आदि दूर हो जाते हैं। इसके चूर्ण को आतंशक के जड़ पर बुरकने से उसके कीड़े मर जाते हैं। इतना ही नहीं, प्रत्युत अथर्ववेद में तो यहाँ तक कहा है—

काली तुलसी रूप को बढ़ानी है, यथात् शरीर कुरूप हो गया हो, तो यह औषध उसे रूपवान् बनाती है।

शरीर पर सफ़ेद कोढ़, मकड़ी का फलना आदि के जो घाव हो जाते हैं तथा दूसरे त्वचारोगों के लिये यह उत्तम औषध है, ऐसा अथर्ववेद के मंत्रों में लिखा है।

कोढ़ और सफेद कोढ़ मलागेल जो रक्ता को द्रोणकर मास, छड़ी तक पहुँच गए हों, वे भी सफेद तुलसी से अच्छे हो जाते हैं।

कोढ़, सफेद कोढ़-जैसे माल्म रोगों को अच्छा करने के लिये पश्चिमी वैद्य अभी तक शंका में हैं। उम्मे यह आघात सफेद या काली तुलसी-जैसी रसा पनप्यति अच्छा कर देती है, यह क्या प्रकृति के उपकार की बात नहीं है। तुलसी में नर और मादा ये दो जाति होती हैं, उनमें ये री-जाति की पुरुषों के रोगों पर, और पुरुष-जाति की स्त्रियों के रोगों पर काम में लाई जाती है। एक रोगी जिसकी उँगली गल गई थी, उसका चेहरा अत्यंत विषमय हो गया था, उम्मे एक संन्यासी ने एक वर्ष तक तुलसी का संवन कराकर आरोग्य किया था।

दूसरा तुलसी में एक गुण और है कि चाय के बरतने में इसमें पत्तों को पानी में डबालकर उसमें दूध और गन्धर मिलाकर पीने से थकान-मुन्नी आदि दूर होकर फुर्ती आ जाती है। तुलसी में विषम गुण भी होने से सर्पदण्ड पर इसका उपयोग बहुत अच्छी तरह होता है। साँप के काटने पर तुरंत पुरु-दो सुट्टी तुलसी के पत्ते आ लो, और तुलसी की जड़ मरुन में घिसकर दण्ड की हुई जगह पर लगा दो। इससे ज़ार बाहर निकल पड़ेगा। इस लेप का रंग आरंभ में सफेद होता है, परंतु ज्यों-ज्यों इसमें विष मिलता जाता है, इसका रंग काला पड़ता जाता है। जब लेप का रंग काला हो जाय, तो दूसरा लेप कर देना चाहिए। इस प्रकार ज्यों-ज्यों लेप का रंग काला पड़ता जाय, लेप बदलते रहना चाहिए। इसमें ज़ार उतर जाता है।

तुलसी में कृमिघ्न गुण भी है, यह बान ऊपर बताया जा चुकी है। इसकी जड़ पानी में घिसकर स्नायु-रोग पर उपयोग करे, अर्थात् नहर के मुँह और सूजन पर लेप करे, तो थोड़ी ही देर में दो-तीन इंच लंबा नहर बाहर निकल आता है। बाहर निकले नहर को बाँधकर फिर उसी प्रकार लेप करे, तो दो-तीन दिन में ही सारा नहर बाहर निकल आएगा, सूजन और तकलीफ कम हो जायगी। बाद में दो-तीन दिन तक बग़ार लेप करते रहने पर रोग बिलकुल निर्मूल हो जाता है। निघटुरनाक में लिखा है कि इसके रस में आघात माशा इलायची का चूर्ण मिलाकर पीने से सब प्रकार की उल्टी शांत हो जाती है। मिर्ग-द्वंद में लेप करने से दर्द शराम हो जाता है।

तुलसी में चमडी को सुंदर बनाने का भी गुण है, यह ऊपर बताया जा चुका है। इसलिये शरीर के ऊपर सफेद दागों को दूर करने की शक्ति है। मुँह पर कील, मुँहासे, धब्बे आदि भी इससे दूर होते हैं। इस विषय में बग़ाल के प्रसिद्ध कविराज की रामचंद्र विद्या-विनोद लिखते हैं—

“ताँवे के वर्तन में एक दिन तक नीबू का रस भर रखे, फिर उसमें तुलसी के पत्तों का रस तथा काली कसौटी का रस नीबू के रस के बराबर मिलाकर धूप में रखे, गाढा होने पर मुँह पर लगावे, तो मुँह के काले-काले धब्बे दूर होते हैं।”

तुलसी में कफ, साँसी और स्वास को दूर करने का अपूर्व गुण है। इसके कई प्रयोग हैं, एक

खास प्रयोग इस प्रकार है—नागर तेल के पान (कच्चे), काली तुलसी के पत्ते, लोंग और थोड़ा-सा कपूर। सबको मिलाकर दिन में दो-तीन बार खाने में खास-नली में रक्का हुआ कफ निकल जाता है, और खान, खाँसी की पीड़ा कम होकर आराम मिलता है।

कामागि चूर्ण—मुलहठी, भोंफली की जड़, अड़ूमे की पत्ती, तुलसी के पत्ते और धुडवच, सब एक-एक भाग, आक के फूल और छोटी पीपल आधा-आधा भाग। सबका चूर्ण करो। बड़े आदमी को देखकर एक माण से दो माण तक और बालक को उसकी आयु के अनुसार देनी चाहिए। इसमें सब प्रकार की खाँसी दूर होती है। उम्रमें भी पयली का चलना, दूध फँकना, उल्टी होना आदि और बालकों की खाँसी सब दूर हो जाते हैं।

तुलसी में भूत-बाधा, हिन्दीरिया, मृच्छा, अनुवात आदि वायु के रोगों को दूर करने की भी शक्ति है, और इनलिये ऐसे रोगों पर प्रयोग करने के लिये बहुत-सी दवाइयाँ तुलसी के रस के अनुपात से दी जाती हैं। इतना ही नहीं, बल्कि इसे अकेले भी प्रयोग में लाते हैं।

भूत-प्रेतविनाशक श्रंजन—साँप की काँचली की राख, होंग, मैन्सिल (शुद्ध), हिंगुल, मिरम के बीज, छोटी पीपल, काली मिर्च सब बराबर लेकर चूर्ण करके, लहसुन के रस में खरल करके गोली बनावे। यह गोली तुलसी के रस में विसरकर आँखों में लगाने से त्रिदोष, हिन्दीरिया, मृच्छा, बाई, भूत-बाधा, अनुवात आदि रोग दूर होते हैं।

वायु-विनाशक चूर्ण—काली तुलसी ६ भाग, असगंध की जड़ चार भाग, भंगरा ६ भाग, सोंठ, मिर्च, पीपल, प्रत्येक एक-एक भाग उम्रमें मालकाँगनी दो भाग लेकर चूर्ण करके प्रातः-साय ३ माण गृह में मिलाकर चाटने से अनेक प्रकार के वायु-रोग दूर होते हैं।

अनुवात के लिये यह औषध गृह में बदले काली तुलसी और लहसुन के रस के साथ देनी चाहिए, और गारे गरीर पर इस रस की मालिश करनी चाहिए, इससे वेदना कम हो जाती है।

इसके अतिरिक्त तुलसी के बीजों में एक और विचित्र गुण देखने में आया है। वह यह है कि इसके सेवन से पतली धातु गाढ़ी होती है। बोर्य की वृद्धि होती है। गरीर में गर्मी और शक्ति बढ़ जाती है, और कफ-वायु से पैदा होनेवाले बहुत-से रोग दूर हो जाते हैं। आजकल की नर्पुंसक स्थिति में पड़े हुए नौजवान जो कि इस प्रकार की दवाइयों के लिये परेशान हुए फिरते हैं, वे तुलसी के बीज या जड़ का चूर्ण करके उम्रमें बराबर पुराना गुड मिलाकर बेर के समान गोली बनाकर, सुबह-शाम एक-एक गोली धारोष्ण दूध के साथ ले, तो बहुत शक्ति पैदा हो। इस प्रयोग को अधिक दिन तक स्थिर रखने से ताम्र-भस्म खाने से जितना बल शरीर में पैदा होता है, उतना हो जाता है, और अकाल में आई हुई वृद्धावस्था दूर हो जाती है।

इसके उपरांत तुलसी के पत्तों में भी अनेक ऐसे ही उत्तम गुण हैं—

(१) इसके पत्तों से सूखी खाँसी मिटती है। और उनका रस मिलाने से जुकाम मिटता है। (२) खाँसी मिटाने के लिये इसके और अड़ूसे के पत्तों का रस पिलाना चाहिए। (३)

इसके रस का मर्दन करने से दाद और त्वचा के दूसरे रोग मिटते हैं। (४) पक्षाण्य का क्रम बिगड़ने से ग्रामाण्य में जो शूल हो जाती है, उसके मिटाने के लिये तुलसी के पत्तों का फाँट पिलाना चाहिए। (५) तुलसी का फाँट पिलाने से बच्चों के यकृत-संवन्धी रोग मिटते हैं। (६) नाक से दुर्गन्ध-युक्त स्राव को मिटाने के लिये तुलसी के सूखे पत्तों का नस्य देना चाहिए। (७) इसके चूर्ण का नस्य देने से पीनम-रोग मिटता है। (८) दूषित जल-वायु और पृथ्वी आदि के कारण से जो ज्वर हो जाता है, उसको मिटाने के लिये उग्यकी जड़ का काथ पिलाना चाहिए। (९) मूत्र और वीर्य-संवन्धी ग्रंथों के रोग मिटाने के लिये इसके बीज में चीनी मिलाकर प्यंकी देनी चाहिए। (१०) बच्चों के पेट की शूल मिटाने के लिये इसके पत्तों के रस में सोंठ बुरकाके पिलाना चाहिए। (११) कान की पीड़ा मिटाने का सबसे उत्तम प्रकार यह है कि इसके पत्तों का रस कान में डालना चाहिए। (१२) बच्चों का मल ढीला करके विरेचन के १-२ वेग कराने के लिये इसके पत्तों का फाँट पिलाना चाहिए। (१३) इसके पुष्प और सोंठ के चूर्ण को प्याज के रस और मधु के साथ चटाने से सूखी खाँसी तर हो जाती है। (१४) बच्चों का श्वास मिटाने के लिये इसके ताज़े पत्तों के रस में मधु मिलाकर पिलाना चाहिए। (१५) सर्प का विष उतारने के लिये इसके पत्ते, मंजरी और कोमल जड़ों का रस पिलाना चाहिए। (१६) इसके पत्तों का काथ पिलाने से पम्पौना होके ज्वर उत्तर जाता है। (१७) पित्त बढ़ाने के लिये इसके पत्तों का रस पिलाना चाहिए। (१८) ज्वर में घबराहट होती है, वह इसके पत्तों का गर्वत पिलाने से मिट जाती है। (१९) फुफुस में जो प्रमाण से अधिक द्रव हो गया हो, उसको मिटाने के लिये इसके पत्तों का रस पिलाना चाहिए। (२०) इसके पत्ते और काली मिरच की गोली बनाकर दाँतों के नीचे दबाए रहने से दंत-पीड़ा मिटती है। (२१) इसके रस और काली मिरच के चूर्ण को घी के साथ चटाने से वात-रोग मिटते हैं। (२२) इसके रस में इलायची दाने का चूर्ण मिलाकर चटाने से वात और पित्त की वमन बंद होती है। (२३) इसके स्वरस में काली मिरच का चूर्ण मिलाकर चटाने से ज्वर और विषमज्वर छूटता है। (२४) इसके सूखे पत्तों को पीसकर उबटना करने से मुख की कांति बढ़ती है। (२५) कान के पीछे की सूजन मिटाने के लिये इसके पत्ते और एरंड की कोपलों को बराबर ले पीस नमक मिलाकर गुणगुना लेप करना चाहिए। (२६) सुसंक्रमित लेखक बताते हैं कि तुलसी का रस मिश्री मिलाकर पीने से खाँसी दूर हो जाती है। (२७) उसके पत्तों का रस पीने से संधियाँ मजबूत होती हैं। (२८) चेप रोगवाले रोगी के आस-पास हवा शुद्ध करने के लिये इसके पेड़ दरवाजे में लगा देने चाहिए। (२९) किसी भी जख्म में कीड़े पड़ गए हो, तो इसके रस से मर जाते हैं। (३०) घर में इसके पेड़ लगाने से मच्छर, पिस्सू आदि नहीं आते। (३१) खुजली, दाद आदि चमडी के रोगों पर इसका उपयोग बहुत अच्छा होता है। (३२) इसके रस में काली मिरच डालकर पीने से कब्जियत दूर होती है। (३३) इसके बीजों का चूर्ण कब्ज करता है। (३४)

मरोह में तुलसी के बीजों को जल के गोद में पानी के साथ देने से विचित्र प्रभाव दिगम है। मरोह के मित्र दूसरे रोगों में यथथा पातु-पुष्टि के लिये बीजों का चूर्ण प्रसादा वत् न करें, इसलिये रैचन के लिये रोगों का फकी लेनी चाहिए। (३५) हमरा रस रान में डालने से कान के बटों को आसमी है। (३६) उमकी पत्ती और लहसुन का रस और पुराना शाद मिश्रित करने से हृन्मयुग्जा और दूसरे कारकों से उत्पन्न हृन्मयों में विचित्र लाभ पड़ता है। मिश्रित सर्पन थोस्टन करने से कि उसके पत्ते, टफनी और रस का रस सर्प-पंज में देने से रिप उतर जाता है। उसके मित्र पत्तों का रस ज्वरघ्न तथा पित्त और मल को निरालनेवाला है। रोगों में यह बहुत प्रशदा काम करता है। और सुन्ली, दाद आदि चमकी के रोगों में शरीर पर लगाने से राम भी आता है।

तुलसी में उस प्रकार के अनेक उत्तम गुण होने से हरणक रस में इसका वृक्ष पवित्र माना गया है। हिंदू रोग-पुण्य को हटाने एक देवी मानकर प्रतिदिन पूजा करने हैं, पर मुसलमानों में भी यह पवित्र पीड़ा माना जाता है, जो तुलसी-जैसा ही होता है। ईसा मसीह कास्ट की कबर के ऊपर तुलसी का पेड़ लगा हुआ था, जिससे जान पड़ता है कि प्राचीन ईसाई भी इसे पवित्र मानते थे। इस प्रकार हरणक रसों में इसका माहात्म्य होने के कारण इसके पवित्र गुण ही हैं।

वन-तुलसी

वन-तुलसी हिंदुस्थान के सब स्थानों में पैदा होती और गोंट जाती है।

इस वृक्ष के रूप जाने पर इसकी सुगंध उत्तम हो जाती है। इसके बीज छोटे, काले कुछ लंबे अर्थात् एक इंच का मोलहवीं भाग लंबे होते हैं। इनकी एक ओर महराव का चिह्न होता है और दूसरी ओर वे चपटे और मोटी नोकवाले होते हैं। इनमें कुछ सुगंध नहीं होती है। परंतु इनका स्वाद तैलिया और कुछ चर्परा होता है। इनको पानी में भिगोने से इन पर चप का एक प्रकार का दृक्कन बन जाता है। उसके पचाव का थर्क रींचने से कुछ पीला ठंडनेवाला और जल में हलका तेल निकलता है। यह पड़ा रहने से जम जाता है और उमकी कलमें जम जाती है।

प्रयोग—(१) यह चर्परा, उष्ण, रूज, गीतल, रोचक, दीपन और पाचन में हलकी होती है। (२) इसका स्वाद गीतल, मलोना और चर्परा होता है। (३) इसके बीज चरपराहट मिटानेवाले, उत्तेजक, मूत्र-वर्द्धक और पसीना लानेवाले हैं। (४) इसके चप में मिश्री डालकर पिलाने से मूत्रकृच्छ्र मिटता है। (५) वृक्ष के रोगों को मिटाने के लिये इसके बीजों का फाँट पिलाना चाहिए। (६) इसके फाँट में जायफल का चूर्ण बुरका के पिलाने से अतिमार मिटता है। (७) मिश्री और धी में तली हुई सौंफ का चूर्ण की फकी देके ऊपर इसका फाँट पिलाने से आमातिसार मिटता है। (८) बच्चों के दाँत निकलते समय जो अतिमार हो जाता है, उसको मिटाने के लिये इसका फाँट पिलाना चाहिए। (९) बच्चा होने के पीछे की पीड़ा मिटाने के लिये इसके बीजों का हिम पिलाना चाहिए। (१०)

पौने चार माणों मे १ तोले तक बीजों की फंकी देने से पुण्यायं बढ़ता है । (११) बिष्ट के दूध पर इसके पत्तों का लेप करना चाहिए । (१२) इसके सगे पत्तों या चूर्ण घाव पर घुस्कारने से उसके कीड़े निकल जाते हैं । (१३) इसके पचाग का बग़ाथ पित्ताने से पर्योना आने लगता है । (१४) शीतज्वर चढ़ने के समय तो ठंड लगती है, उसको मिटाने के लिये इसके पत्ते के रस में गोंड और काली मिर्च का चूर्ण पुण्यायं पित्ताना चाहिए । (१५) ज्वरान् मनुष्य का अतिसार बंद करने के लिये उसको पौने चार माणों से १॥ माणों तक बीजों की फंकी देनी चाहिए । (१६) ज्वरों का अतिसार मिटाने के लिये २-३ रत्नों बीज शतार के शर्बत के साथ पिलाना चाहिए । (१७) इसमें धुले हुए बीजों को पीसकर उनका पुष्टिज बनाकर बिगड़े हुए घावों पर बाँटना चाहिए । (१८) ज्वरों के प्रकृतियों को सागर शर्वत के साथ इसके बीजों की फंकी देनी चाहिए । (१९) गुदा के भीतर पर्णों को पीसा मिटाने के लिये इसके बीजों की फंकी देनी चाहिए । (२०) इसके पौने चार माणों बीजों को पाव भर पानी में भिगोकर, उसमें कुछ शकर मिलाकर, उन मक्को को जाने से मूत्र और मीनं सर्वश्री अंगों के रोग मिटते हैं । जब तक वे नहीं मिटें, तब तक नित्य पीना चाहिए । (२१) इसमें बीजों का शर्वत पिलाने से ज्वर में शांति होती है । (२२) मूत्रवृद्धि करने के लिये इसका शर्वत पिलाना चाहिए । (२३) कम सुनना और कान की पीड़ा मिटाने के लिये इसके पत्तों का रस कान में डालना चाहिए । (२४) बच्चों को विरेचन के एक-दो रोग लगाने के लिये इसकी जड़ का काथ पिलाना चाहिए । (२५) इसके पत्तों का स्वाद लौंग-जैसा है । ये बहुधा शाकादि में बहार देने के लिये काम में आते हैं । (२६) इसके बीजों को कभी-कभी पानी में भिगोकर या कहीं-कहीं रोटी में मिलाकर खाते हैं । यह शीतल और बहुत पौष्टिक है ।

पहचान

तुलसी की जितनी जातियाँ हैं, उनमें सबसे अधिक सुगंध इसके पत्तों को हाथ में मलने से आती है । ऐसी उत्तम सुगंध और किसी तुलसी के पत्तों में नहीं आती है ।

प्रयोग (१)—इसके पत्तों का रस पिलाने से मूत्ररुद्ध मिटता है । (२) इसके पचाग के काथ का तरुदा देने से अर्द्धांग और गठिया मिटती है । (३) इसका बफारा देने से भी ये दोनों रोग मिटते हैं । (४) शरीर पुष्ट करने के लिये इसके बीजों की फंकी दी जाती है । (५) पारे से पैदा हुई गठिया को मिटाने के लिये इसके पत्तों के काथ का तरुदा या इसके पचाग के काथ का बफारा देना चाहिए । (६) वीर्य पुष्ट करने के लिये इसके पत्तों का काथ पिलाया जाता है । (७) पत्तों के काथ के गट्टप कराने से पारे के ढोप से मुख में पानी का गिरना बंद हो जाता है । (८) इसके पत्तों के रस का ललाट और कनपटियों पर लेप करने से मस्तक-पीड़ा मिटती है । (९) स्नायु-सवशी पीड़ा मिटाने के लिये इसके बीजों की फंकी देनी चाहिए ।

प्रकरण ७

ब्राह्मी

विवरण

ब्राह्मी के पौंदे अधिकतर तंगी के स्थानों में पाए जाते हैं। बंगाल में कलकत्ते के आस-पास के तमाम स्थानों में यह कसरत में पैदा होती है। गुजरात में, सूरत और वडौदा के आस-पास मिल सकती है। हरद्वार से बद्रीनारायण की तरफ जाने के रास्तों में तो बहुत ही अधिक होती है।

आर्य-ग्रंथों में इस औषधि की दो क्लिमें लिखी हैं। ब्राह्मी और मंडूकपर्णी—इन दोनों में मुख्य भेद यह है कि ब्राह्मी के पत्ते पतले होने से उनके अग्र भाग गोल होते हैं। परंतु डंडल की तरफ से कुछ-कुछ अंदर को घुसे होते हैं। थूहर के पत्ते का पतले-मे-पतला टुकड़ा करने पर जैसा आकार उसका हो जाता है, इसी प्रकार ब्राह्मी का होता है। वारीकी से देखने से इसके पत्तों के ऊपर बहुत छोटे-छोटे चिह्न दिखाई देते हैं। इसकी हर एक गाँठ में से जड़ निकलकर ज़मीन में गई हुई होती है। वसंत-ऋतु से शीष्म-ऋतु तक इस वनस्पति में फूल आते हैं। ये फूल कुछ नीली झलक लिए सफ़ेद होते हैं। ब्राह्मी के पौंदे का स्वाद अत्यंत कड़ुआ होता है।

मंडूकपर्णी का पौदा भी ब्राह्मी की तरह से ही भूमि पर छूते की तरह उगता है और उसकी भी शाखाओं की हर एक गाँठ में से जड़ निकलकर ज़मीन में घुसी हुई होती है। परंतु इसमें मुख्य बात यह है कि इसके पत्ते ब्राह्मी की अपेक्षा कुछ मोटे और गोल होते हैं। इसके फूलों का रंग भी लाल होता है। इसके भी पौंदे का स्वाद कड़ुआ होता है, लेकिन यदि इसके सिर्फ पत्तों को खाया जाय, तो एक विचित्र प्रकार की गंध मालूम देती है।

गुण, धर्म, उपयोग

प्राचीन वैद्यों ने इस औषध को पांडुरोग, प्रमेह, रुधिर-विकार, खाँसी, ज्वर, सूजन, स्वरभेद, उन्माद, अपस्मार आदि विविध रोगों को दूर करनेवाली माना है, तो भी आज कल उन्माद, अपस्मार, उपदण और कंठमाला आदि रोगों में अधिकांश देते हैं। ज्ञान-तंतुओं को पोषण करके, धारणा-शक्ति और स्मरण-शक्ति को बढ़ाना, यह इसका मुख्य गुण होने के कारण हिस्टीरिया, चित्तवृत्ति की अस्थिरता, स्मरण-शक्ति की कमी, उन्माद आदि मस्तिष्क के बहुत प्रकार के रोगों को शांत करती है। उपदण, कंठमाला और कुष्ठरोग में तो यह पौदास आयांढाइड, सखिया, रसकपूर और सासांपरिला का काम करती है। श्वास और कफ का नाश करने की इसमें अद्भुत शक्ति है। स्वरभेद की भी उत्तम औषध है।

यह कहा जाता है कि ब्राह्मी के मय गुण उसी तेल-जैसे तत्व में है, जो उसकी पत्तियों में रमा हुआ है। यह तत्व धूप में उड़ जाता है, इसलिये ब्राह्मी को तोड़ने के बाद छाया में ही रखकर सुखाना चाहिए। यदि चूर्ण करना हो, तो भी छाया में सुखाना चाहिए। ३० मेर हरी पत्तियों के सूखने पर साढ़े तीन सेर सूखा चूर्ण बैठता है। उसका रंग हलका तथा नीला होता है।

उन्माद, अपन्माग और चित्त-वृत्तियों के विकारों में यद्यपि यह दवा सबसे अच्छा काम करती है, तो भी इसका उपयोग अधिकतर पुगने रोगों पर ही करना चाहिए। क्योंकि रक्त के दोरों में तेजी पैदा करने का गुण इसमें अधिक होने से मस्तिष्क में रक्त का वेग अधिक बढ़ जाता है। इसलिये नया रोगी जिसके सिर में से यथेष्ट रक्त न निकल गया हो, जितना कि निकल जाना चाहिए, उसमें इस रक्त के और अधिक बढ़ जाने में शांति होने के बदले बेचैनी बढ़ जाती है।

ज्ञान-वस्तुओं की विकृति दूर करने के लिये इस औषधि के वैद्यक शास्त्रों में विविध प्रकार के उपयोग लिखे हैं। कुछ प्रयोग नीचे लिखे जाने हैं—

ब्राह्मी घृत

बुडबच और गंधाहूली दानों का चूर्ण ६४ तोला, ब्राह्मी का रस ६४ तोला, गाय का पुगना घी ६४ तोला, पानी २५६ तोला। सबको मंदी-मंदी आँच में पकावे। जब पानी का अंग जल जाय और घृत-मात्र रह जाय, तब उसे उतारकर ठंडा करके रख लेना चाहिए। इस घृत को प्रतिदिन सेवन करने से उन्माद, प्रलाप, अपन्माग, वायु और स्वरभेद आदि रोग गान होते हैं। मात्रा एक तोले से दो तोले तक दोनों समय।

सारस्वतारिष्ट

ब्राह्मी का पचांग (जड़-महित) २० तोला उगाड़कर स्वच्छ जल में धो लेना चाहिए। गतावरि, विनागीकंद, हरड, अदरक, खम प्रत्येक २०-२० तोला। सबको जोड़कर १०॥॥ सेर पानी में काय करे। चौथाई रहने पर उतार ले और कपड़े में छानकर उसमें २० तोला पुगना गहद, १॥ सेर शकर (चीनी), २० तोला धात के फूल। सगहलू के बीज, निमोत श्री जड़, टोटी पीपल, लौंग, बुडबच, अमगंध, बहेडा, गिलोय, इलायची, वायवितंग और तज प्रत्येक एक-एक तोला। सबका चूर्ण कर सबको एकत्र कर एक मिट्टी के बर्तन में भरे। उसमें एक तोला सोने के बर्क भी डाल दे, और बर्तन का मुँह बंद करके महीना-भर तक रक्खा रहने दे। एक महीने बाद जब देखे कि बर्क अच्छी तरह घुल गए हैं, तब उसे स्वच्छ स्पट्टे में छानकर बोलतों में भर ले।

इस औषध को सारस्वतारिष्ट के नाम से पुकारते हैं। प्रतिदिन तीन बार (प्रातः, दोपहर, सायं) तीन मासे की मात्रा दूध में मिलाकर पीने से मनुष्य की आयु बढ़ती है। वीर्य को शुद्ध करती है, धारणा-शक्ति, स्मरण-शक्ति, बुद्धि, बल और कांति को

बढ़ाती है। वाणी को शुद्ध करती है। हृदय की गति में बल पैदा करती और हर एक रोग को दूर करती है। बालक, युवा, स्त्री-पुरुष सबके लिये समान हितकारी है। क्योंकि शरीर के श्रोज-नामक तत्व की वृद्धि करती है। मोटे स्वरवाला, श्रस्पष्ट भाषण करनेवाला (तोतला मनुष्य) यदि इसका सेवन करे, तो उसका रोग दूर होकर कोयल के समान स्वर हो जाता है। इसके सेवन से स्त्रियों के ऋतु-दोष और पुरुषों के वीर्य-दोष दूर हो जाते हैं।

अधिक चलने, गाने या भाषण करने में जिनकी शक्ति और स्मरण-शक्ति क्षीण हो गई हो, उन्हें इसके सेवन से संतोषजनक लाभ होता है। जो दीर्घजीवी होना और स्त्रियों को प्रिय लगाना चाहें, जिन्हें वाणी की शुद्धि, धारणा-शक्ति और स्मरण-शक्ति बढ़ानी हो, श्रयवा उन्माद, अपस्मार आदि रोग दूर करना हो, वे इस अमृत-तुल्य अरिष्ट का सेवन एक-दो मास करें। यह प्रयोग भैषज्यरत्नावली से लिया गया है।

सारस्वत घृत

जड़-सहित ब्राह्मी के पौधे को उखाड़कर जल से धोकर लकड़ी की मूसली से कुचलकर २५६ तोला रस निकाले। इस रस में गाय का पुराना घी ६४ तोला, हल्दी, चमेली के फूल, त्रिफल, हृद का वक्त्र प्रत्येक चार तोला। छोटी पीपल, वायविडंग, सेंधा नमक, शङ्कर, घुडबच, सबका चूर्ण एक-एक तोला घृत में डालकर मदी आँच से पकावे। जल का अंग जब जाने पर जब घृत-मात्र रह जाय, उतार ले और छानकर काँच के बर्तन में रक्खे।

इस घृत की १ से २ तोला तक की मात्रा दूध में मिलाकर लेने से वाणी इतनी शुद्ध हो जाती है कि किशोर के समान गला हो जाता है। और एक मास के सेवन करने में धारणा-शक्ति इतनी प्रबल हो जाती है कि कठिन-से-कठिन विषय भी आसानी से समझ में आ जाता है। सब प्रकार के कोढ़ दूर होकर शरीर सुंदर कातिवाला हो जाता है। सब प्रकार की अर्श, पाँचों प्रकार की वायु-व्याधि, प्रमेह तथा पाँचों प्रकार की खाँसी दूर होती है। वंश्या स्त्रियाँ तथा क्षीण वीर्यवाले पुरुषों के कुल विकार दूर होकर गर्भोत्पत्ति होती है। बल और जठराग्नि में भी वृद्धि होती है। यह प्रयोग रसरत्नाकर का है।

ब्राह्मी रसायन

रस बल के अनुसार पीवे। उसके अच्छी तरह पच जाने पर भाठी के चावलों का दूधने पानी से बनाया हुआ 'भात' फीका ही तीसरे पहर को खाय या केवल दूध पर ही रहे। जल पीना और छना बिल्कुल त्याग कर देना चाहिए। इस प्रकार ७ दिन तक इसके स्वरस का सेवन करने से अनुपम काति, बुद्धि और स्मरण-शक्ति प्राप्त होती है। १४ दिन सेवन करने से कठिन-से-कठिन ग्रंथ को समझने की शक्ति पैदा होती है। और बहुत दिन की भूलची हुई विद्या स्मरण हो आती है। २१ दिन के सेवन से एक ही बार में सुनी १०० बातें याद हो जाती है।

मेध्य रसायन

ब्राह्मी को छाया में सुखाकर बनाया हुआ चूर्ण ५ तोला, मुलहठी का चूर्ण ५ तोला, शंखाहूली का चूर्ण ५ तोला, गिलांय का चूर्ण ५ तोला और सोने केवर्क या भस्म ३ माशे लेकर सबको सरल में ढालकर अच्छी तरह धोटे, फिर उसे एक गीगी में भरकर रख ले। उसमें से ४ रत्ती से २ माशे तक शक्ति अनुसार लेकर घी और गहद में मिलाकर खावे। इससे स्मरण-शक्ति की वृद्धि होती है। घी और गहद कम-ज्यादा लेने चाहिए।

इस औषधि के ये दिव्य गुण सिर्फ प्राचीन ग्रंथों में ही नहीं लिखे हैं, बल्कि आज-कल के सशोधकों को भी अच्छी तरह दिलजमई हो चुकी है। वात रक्त, कुष्ठ का रोग दूर करने के लिये डॉक्टर बोइलू ने इस वनस्पति की खास परीक्षा अपने ऊपर की, और जिस प्रकार लाभ हुआ, वह उन्होंने इस प्रकार वर्णन किया है—

“ब्राह्मी लेने के आरम्भ में वात-रक्त, कुष्ठ के रोगी को हाथ-पैर और चमड़ी पर गर्मी-सी लगती है। खुजली भी चलती है। और कुछ दिन बाद शरीर में इतनी गर्मी बढ़ती है कि तमाम शरीर खुजली के मारे लाल हो जाता है। रक्त का वेग खूब तेज़ हो जाता है। नाड़ी बहुत मज़बूत और भरी हुई चलती है। आठ दिन बाद भूख बढ़ती है और पाचनक्रिया का काम ठीक-ठीक होता है। कुछ दिन बाद चमड़ी नरम और एक-सी हो जाती है। त्वचा के रोम-कूप खुल जाते हैं और उनमें से पसीना आने लगता है। बहुत दिन से मारी गई चमड़ी फिर से अपना कार्य करने लगती है। जठराग्नि दिन-दिन सुधरने लगती और भूख ठीक-ठीक लगने लगती है। यह वनस्पति यदि तदुरुस्त आदमी को दी जाय, तो उसे थोड़े ही समय में अच्छा असर दीखने लगता है। रुबिराभिसरण की गति बढ़ जाती है। इसीलिये खुजली बहुत चलती है। यदि यह औषधि अधिक मात्रा में ली जाय (यानी ३० रत्ती से अधिक), तो तन्द्रा उत्पन्न होगी और सिर में दर्द होने लगेगा, जो उसके बंद कर देने पर भी उसका असर कई महीने तक रहेगा। दूसरे इससे भयकर मरोड़ भी पैदा हो जाती है। मैं इस औषधि की मात्रा बढ़ाता गया और उसके दो मास पीछे मुझे मालूम हुआ कि यह बहुत दिन तक इकट्ठा होने पर उपद्रव करनेवाला एक तीव्र विष है। कल मुझे प्रातःकाल इतनी ठंड लगी कि बहुत-से कपड़े ओढ़ने पर एक घंटे बाद शरीर में गर्मी आई। उसके बाद श्वास-नलियों के अग्र भाग में कुछ खिंचाव होने लगा और धनुर्वात-जैसे लक्षण दीखने लगे। यह सब देखकर मुझे विचार हुआ, अब शायद हृदय की चाल बंद हो जायगी। शाम को खून की उल्टी और खून का ही दस्त हुआ, पर जीव ही बंद हो गया। अगले दिन सवेरे तक इस विष के कुल असर से मैं मुक्त हुआ। परंतु गर्दन में दर्द होने लगा और कुछ कमज़ोरी भी आ गई।”

उपर्युक्त बातों से सिर्फ यही मतलब है कि जो ब्राह्मी को उचित मात्रा में लिया जाय, तो रुबिराभिसरण की क्रिया के लिये वह प्रबल उत्तेजक है।

जासकर चमडी के उपर की बीमारियों में बहुत लाभकारी है, परंतु जो यह अधिक मात्रा में ली जाय, तो बेहोशी पैदा करती है। इस औषधि की सेवन-मात्रा ठीक-ठीक इस प्रकार है—

ग्राही के पौदों को जड़ से उखाड़कर उसका मैल-मिट्टी पानी से धोकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े करके छाया में सुखाकर चूर्ण कर ले। कुछ वैद्य इसकी पत्तियों को ही उपयोग में लेते हैं, पर यह उनकी भूल है। क्योंकि इस वनस्पति में बैलरीन नाम का जो तत्व रमा है, उसका मुख्य भाग तो उसकी जड़ में ही रमा हुआ रहता है। इसलिये सिर्फ पत्तों को ही काम में न लेकर जड़-सहित काम में लानी चाहिए।

वात-रक्त—बीस से चालीस वर्ष तक के रोगी को पहले दो सप्ताह तक इस चूर्ण में से २० ग्रेन (१० रत्ती) देना। फिर प्रति सप्ताह ४ रत्ती मात्रा बढ़ाते रहें और फिर एक महीने तक ६० ग्रेन (३० रत्ती) की मात्रा लगातार लेनी चाहिए। उसके बाद प्रति सप्ताह ५-५ ग्रेन (२॥-२॥ रत्ती) कम करनी चाहिए और १० ग्रेन (५ रत्ती) तक कम कर देनी चाहिए। फिर एक महीने तक इतनी मात्रा लेकर बंद कर देनी चाहिए, जिससे उसका उत्तेजक जूहरी असर स्थिर न हो सके। एक महीना बंद रखकर फिर १० ग्रेन (५ रत्ती) से शुरू करके प्रति सप्ताह ५-५ ग्रेन (२॥-२॥ रत्ती) बढ़ाकर ६० ग्रेन (३० रत्ती) तक पहुँचे। फिर प्रति सप्ताह ५ ग्रेन (२॥ रत्ती) कम करते-करते दस ग्रेन (५ रत्ती) तक आकर एक महीने तक उसका उपयोग बंद कर देना चाहिए।

इसी प्रकार जब तक रोग दूर न हो जाय, बराबर करते रहना चाहिए। यह चूर्ण शुरू दिन में न लेकर रात्रि को सोते समय गर्म जल से लेना चाहिए। जब तीस ग्रेन (१५ रत्ती) की मात्रा तक पहुँच जाय, तो चूर्ण के दो भाग कच्चे आधा सवेरे, आधा शाम को लेना उत्तम होगा। चमडी के कुल रोगों में और रुधिराभिसर्ग को मत्तेल करने में यह औषध बहुत लाभकारी है। डॉक्टर गौर्ट का कथन है कि कुल जाति के कोढ़ के रोगों पर यह अद्भुत चमत्कार दिखाती है, परंतु उसके बाद के विद्वानों का इस मामले में कुछ मतभेद है। उनका कहना है कि रोग के शुरू होने की स्थिति में ही उसका असर लाभकारी है, रोग के बढ़ जाने में बहुत लाभकारी सिद्ध न हुई। पर खुजली, जो किसी इलाज से भी आराम न हुई हो, तो इससे अवश्य आराम हो जाती है। डॉक्टर वर्टिन का कहना है कि सारे शरीर पर ही नहीं, शरीर के किसी भाग पर कैसी ही गंभीर खुजली हो गई हो, वैसी स्थिति में यह औषधि दी गई और बहुत संतोषजनक परिणाम पाया गया। आतशक और प्रमेह की दूसरी और तीव्र स्थिति में पहुँचे हुए रोगी इसके प्रयोग से आराम हो गए हैं। कठमाला, फोडा, गाँठों का बढ़ना और सूजन तथा सधियों के दर्द में यह उत्तम असर करती है। मस्तिष्क के रोगों में और बेहोशी में इसका अधिक उपयोग किया जाता है।

प्रकरण ८

लहसुन

लहसुन बहुतायत से घरों में मसाले के तौर पर काम में लाया जाता है। फेफड़े की तकलीफों और जोड़ों के अकड़ जाने पर लहसुन अत्युत्तम दवा है। लहसुन के बारे में हाब्स ही में विलायत के एक प्रसिद्ध डॉक्टर ने लिखा है —

“क्षय-रोग की जो खोज-जाँच हमने गत दो वर्षों में की है, उसमें १०८२ क्षय के रोगियों पर भिन्न-भिन्न प्रकार के ५६ उपाय काम में लाए गए। उस पर बारीकी से देखने से यह परिणाम निकलता है कि उपर्युक्त ५६ प्रकार के भिन्न जाति के उपायों में से क्षय के जंतु और उसके कारणों को नष्ट करने में सिर्फ़ दो औषध ही सफल हुई हैं। इनमें एक लहसुन और दूसरा पारा। लहसुन में एक तेल होता है, जो दवा में फौरन उड़ जाता है। उसका नाम एलील सल्फाइड है। उसी तेल में लहसुन के समस्त गुण हैं।

“यह तेल प्रबल जंतुनाशक और खासकर क्षय के जंतुओं को नष्ट करने में अद्भुत शक्ति रखता है। शरीर में जाकर यह तेल आक्सीजन वायु के साथ मिलकर “सल्फ्युरिक एसिड”-नामक अम्ल को उत्पन्न करता है। और फेफड़ा, चमड़ी, मूत्रपिंड तथा यकृत के द्वारा बाहर निकलता है। शरीर के किसी भी भाग पर उसको लगाने से चमड़ी उसे चूस लेती है। इस रीति से शरीर के गंभीर अवयवों में वह प्रवेश कर सकता है। हमारे अनुमान में लहसुन ने सर्वोत्तम परिणाम दिखाया है। क्षय के जंतुओं पर, त्वचा, हड्डी, गाँठ, फेफड़े या शरीर के दूसरे किसी भी भाग में दर्द होने पर उसका स्वच्छंद उपयोग किया जा सकता है।”

डॉक्टर मिचिन ने लिखा है—

“एक जवान आदमी की चिकित्सा करते हुए हमारा ध्यान लहसुन की तरफ़ गया। इसके समस्त पैर की हड्डियों में क्षय का भरपूर आक्रमण था। जब यह रोगी हमारे पास सम्मति के लिये आया, तो हमने उसे तमाम पैर कटवा देने की सम्मति दी। रोगी को यह स्वीकार न था। और वह चला गया। छ महीने बाद वही रोगी त्रिलकुल आरोग्य स्थिति में मुझे मिला। मैंने आश्चर्य से उसकी हकीकत पृछी, तब उसने बताया कि एक मनुष्य ने लहसुन और नमक दोनों को समान प्रमाण में पीसकर लेप बनाया था, उससे फ्रायदा हुआ। मेरा ध्यान लहसुन पर गया और मैंने उसका उपयोग किया, जिसमें मुझे विशेष सफलता प्राप्त हुई।”

इस प्रकार लहसुन का उपयोग इटली में खूब होता है। वहाँ यह चीज़ घरेलू तौर पर काम में लाई जाती है। इटली में लहसुन का उपयोग अमीर-भारीव खूब अच्छी तरह

करते हैं। इसी कारण वहाँ ज्वर-रोग बहुत कम होता है। परंतु वहाँ के लोग जो अमेरिका आदि देश में बस गए हैं, उग्र गर्मी के कारण जो लहसुन छोड़ बैठे हैं, फल-स्वरूप वे बहुतायत से ज्वर के शिकार बनते हैं।

साठ बूँद लहसुन में २ बूँद 'एलील सल्फाइड' तत्त्व रहता है। यह तत्त्व जितनी जल्दी और आसानी से शरीर में फैल जाता है, उतनी आसानी से दूसरी कोई चीज नहीं फैल सकती। इस बात की परीक्षा करनी हो, तो इस तरह करनी चाहिए कि लहसुन की कली को पीसकर लुगदी करना और उसे पैरो के तलुए से बाँधना चाहिए। ११।२० मिनट बाद आपके मुँह की साँस सूँघकर हर एक कह सकेगा कि आपने लहसुन खाया है। इसमें यह साबित हुआ कि लहसुन का "एलील सल्फाइड" नाम का तत्त्व आपके पैर के तलुओं में रक्त और रस-वाहिनी नलों द्वारा तमाम शरीर में फैलकर अंत में फेफड़े में पहुँचकर श्वास द्वारा बाहर निकलता है। इस विधि से यह तत्त्व रस और रक्त की मार्फत फेफड़े, चमड़ी, स्नायु, यकृत, मूत्र-पिंड, हड्डी आदि शरीर के ममस्त छोटे-बड़े अंग में दाखिल हो सकता है। इसलिये यदि लहसुन को भरपूर मात्रा में काम में लाया जाय, तो शरीर के चाहे जिस भाग में ज्वर के जंतु हों, रोगी को आरोग्य-लाभ होगा।

एक डॉक्टर साहब ने १० वर्ष के एक लड़के का हाल लिखा था—इसके हाथ की हड्डी में ज्वर रोग का प्रभाव हो गया था। इस कारण उसके हाथ की एक उँगली भी लाचार काटनी पड़ी थी। उसकी हथेली में तीन गहरे घाव हो गए थे और उनमें से सदा पीव बहता रहता था। इस रोगी पर सब उपाय करके थक गए। पीछे लहसुन की एक कली बारीक पीसकर चर्बी के साथ मिलाकर सडे हाथ पर बाँधी। चर्बी मिलाने का कारण यह था कि अगर लहसुन का रस चमड़ी पर लगाया जाता, तो जलन पैदा होकर फफोला हो जाता, इसलिये उसके दाह के असर को दूर करने के लिये मक्खन, घी, वैसलीन, चर्बी आदि मिलानी पड़ती है। इस उपचार से लड़के को डेढ़ महीने में बिलकुल फायदा हो गया।

गत महायुद्ध में एक डॉक्टर ने अनुभव किया। उन्होंने लहसुन के रस में फिटकरी का पानी मिलाकर घाव धोने और उसका भीगा हुआ कपड़ा उस पर बाँधने से बड़े-बड़े घाव आराम किए हैं।

नीम

नीम की जड़ की छाल १ तोला कुचलकर ६४ तोला जल में १५ मिनट तक पकाए छानकर पी लेनी चाहिए। बारी के या स्थिर ज्वर में जब कोई दवाई काम नहीं करती, वहाँ इस प्रकार उवाला पानी बहुत लाभ करता है। जिन्हें बहुत दिनों से ज्वर आता हो और उन्हें कुनैन माफिक न आती हो, इस दवाई के देने से बहुत जल्दी लाभ हाता है। इसके देने की विधि इस प्रकार है कि पुर चढ़ने से पहले थोड़ी-थोड़ी देर में चार तोले से आठ तोले तक दिन में दो या तीन बार पिलाना चाहिए।

निवन्सस्त्र

नीम की ताज़ी थंडर की छाल खूब कुचलकर पानी में धोलकर बारीक कपड़े से छानकर एक बर्तन में रख दो। पानी रखने पर जो नीचे मत बच रहे, उसे मँभालकर रख लो।

इस मत को ४-६ रत्ती कुनैन की मात्रा में मिलाकर देने से ज्वर छूट जाता है। जिन्हें कुनैन माफिक नहीं आती है, उन्हें यह बहुत लाभकारी है। ज्वर छूटने पर यदि मत की मात्रा निरंतर कुछ दिन देने रहें, तो जीर्ण ज्वर और कमजोरी दूर हो जाती है।

निवादि चूर्ण

नीम के ताने सूखे पत्ते १० तोला, मोठ, मिर्च, पीपल छोटी, हरद, बहेडा, आँवला, सेंधा नमक, काला नमक, प्रत्येक एक-एक तोला। जवाखार २ तोला, अजमोद ५ तोला, सब को कूटकर कपटछान कर ले।

बारी के ज्वर या निरंतर रहनेवाले ज्वर में दिन में तीन बार ३ मागे से ६ मागे तक देने से ज्वर उतर जाता है।

निव हरिद्रा-खंड

नीम का रस ६४ तोला, शकर ३२ तोला लेकर मंडी-मंडी आँच से पकावे। गाढ़ा होने पर चित्रक, हरद, बहेडा, आँवला, मोथा, काली जीरी, अजवायन, अजमोद, मरमां, टाक के बीज, पाद की जड़, मीठा नीम, मोठ, मिर्च, पीपल, नौमादर, दंतीमूल, मेहँदी के बीज, नीम के बीज, बावची, प्रत्येक दो-दो तोला। वायविडंग, अनंतमूल चार-चार तोला। सबका चूर्ण कर पाक में मिला ले।

इसके १ तोला गोज़ाजल के साथ सेवन करने से बीस प्रकार का क्रिमि-रोग, ब्रण, कोद, नाडी-ब्रण, भगंदर, वाद, खुजली आदि रोग नष्ट होते हैं। अजीर्ण और सूजन आदि रोग भी दूर हो जाते हैं।

घी-तेल

नीम के पत्तों का रस ४० तोला, चमेली या मेहँदी के पत्तों का रस ४० तोला, तिल का तेल ४ सेर, घुड़घच, गल, सुर्दासंग, कागज की राख, बकरे की जली हड्डी, मीठा तेलिया और देवदार, प्रत्येक का चूर्ण एक-एक तोला। अंवा हल्दी, नीलायोथा, सिंदूर, कवीला, प्रत्येक ३-३ माणा। पहले तेल को गर्म करके दो भिलावे उसमें डाल दो, जब भिलावे का तेल उसमें निकल आवे, तो भिलावे को निकालकर फेंक दो। फिर उसमें नीम, चमेली और मेहँदी का रस डाल दो। चूर्ण भी डाल दो। पकने-पकने जब तेल-भात्र रह जाय, नीचे उतारकर गल और सुर्दासंग का चूर्ण डाल दो और तेल को घोटलों में भरकर रख लो। इसका हर एक प्रकार के कुछ रोगों में उपयोग करे।

अपस्मार का आनुभविक प्रयोग

जिनके दवाने से दूध निकल आवे, ऐसी कच्ची निवौली लेकर एक सिटी की हॉडी में भर

हॉडी का मुख खूब बंद करके एक ऐसे पानी के गढ़दे में उस हॉडी को रख दे, जिसमें हमेशा कीचड़ रहती हो। परंतु यह ध्यान रहे कि उस हॉडी में पानी न जाय। इसके बाद २० तोला काली मिर्च थूहर के मोटे वृक्ष में खोखला करके भर दे, और उसका मुँह भी ऊपर मिट्टी से बंद करके इन मिर्चों को भी उसमें छ महीने तक पड़ा रहने दे। छ महीने बाद दोनों चीजों को बाहर निकालकर बराबर-बराबर लेकर नस्य बनाकर शीशी में भर करके ढाट लगा देनी चाहिए। जिसे वायु का रोग हो और उसके मुँह में भाग आने लगे या बेसुध हो जाय, तब उसे यह नस्य सुँधाना चाहिए। इसी प्रकार ५ बार करने से रोगी के सिर में से वायु का कीड़ा निकल जायगा या मर जायगा और दर्द मदा के लिये मिट जायगा। नस्य का असर ठीक कपाल तक पहुँचे, इतनी ज़ोर से सुँधाना चाहिए। इसके लिये उत्तम रीति यह है कि एक कागज़ की नली बनाकर उसमें नस्य रखकर दूसरा आदमी नथने पर नली रखकर ज़ोर से फूँकें मार दे।

दूसरा उपाय

ऊँट जब बहुत-सी नीम खा लेता है, तब उसे अजीर्ण होने पर ज़ोर से छींके आने लगती हैं। उस समय उसके नथुनों में से ज़मीन पर कीड़े झड़ते हैं। उन कीड़ों को उठाकर डिबिया में बंद कर के रख लो। जब वे मर जायें और सूख जायें, तब उनका चूर्ण करके नाक में नस्य देने में भी वायु का कीड़ा मर जाता है।

अर्श का उत्तम उपाय

नीम की पत्ती २१, मूँग की धुली ढाल में मिलाकर पकौड़ी बनाकर (विना मसाला डाले) गोज़ २१ दिन तक खाय। इससे हर एक प्रकार का अर्श मिट जाता है। इस औषध का संवन करने पर सिर्फ़ छाछ ही पीनी चाहिए। दूसरी कोई चीज़ न खाय। यदि यह नित्य न खा सके, तो मिठी छाछ भात ले लो थाड़ा नमक भी कभी-कभी डाल सकते हैं।

जिस समय इस रोग के लक्षण मालूम पड़ें, तो रोगी को तुरंत बस्ती के बाहर एक-दो मील ले जाकर आक की टहनियों की झोपड़ी में रक्खो। इस स्थान पर दूसरे मनुष्यों को आना-जाना नहीं चाहिए। सिर्फ़ उसकी सेवा-सुश्रूषा करनेवाले दो-एक आदमी रहें, वह भी झोपड़ी से बाहर ही। इस झोपड़ी की वायु शुद्ध रखने के लिये रात-दिन नीम के तेल का दीया जलाते रहना चाहिए। उसके पास ही एक नीम की हरी लकड़ी भी जलता रहनी चाहिए, जिससे रोगी के ज्वास में उसका धुआँ भी जा सके। इसके बाद औषध की तरह एक-एक दो-दो घंटे में दिन-भर ६-६ माशे निबौलियों का तेल खाते रहना चाहिए। खुराक में सिर्फ़ मूँग का पानी और भात देना चाहिए। इस प्रकार की व्यवस्था करने पर प्लेग का भयंकर रोग भी शांत हो जाता और रोगी मृत्यु से बच जाता है।

निबौलियों का तेल

निबौलियों के तेल में गंधक का अंश है। इतना ही नहीं, उसमें चालमूगरा, सार्सा-

परित्या, काढलीवर आइल-जैमे गुण हैं। यदि इसकी १०-२ बूँदें गोज़ दूध में डालकर निरंतर ली जावे तो खुजली, दाढ़ और फोटे-फुंसी आगम हो जाते हैं। यदि इसके तेल में गंधक या जस्त की भस्म मिलाकर शरीर पर मालिश की जाय, तो खुजली, दाढ़ नष्ट हो जाते हैं। बकरी की हड्डी की राख इसमें मिलाकर लगाने से घण, नाटी-घण आदि रोग शीघ्र नष्ट हो जाते हैं।

निर्यालियों में से कटुश्रा, चरपरा, पीला, नही उठनेवाला तेल निकलता है। तेल निकालना हो, तो निर्यालियों को कुचलकर पानी में पकाने से तेल ऊपर तैर आता है, निर्यालियों को कांल्हू में पेलने से भी तेल निकल आता है।

बिगड़े हुए घावों पर यह तेल लगाने से वे शीघ्र श्रच्छे हो जाते हैं। स्त्रियों का दूध बंद करने के लिये नीम के पत्तों का कलक बनाकर स्तनों पर लेप करते हैं। इसके बीजों का तेल लगाने से जुर्ण, लीरों मरती हैं। पित्तीवाले के इसके तेल की मालिश करनी चाहिए। बच्चों के पेने फोड़े जो नीचे से हरे रहते हैं और ऊपर से खुरंद आ जाते हैं, उन पर यह तेल लगाना चाहिए। इस तेल के मालिश करने से त्वचा के रोग मिटते हैं। नीम की कोमल डंडियों से निरंतर दौत्तन करने से मुख के कई रोग मिटते हैं। श्वाम शुद्ध और मीठा हो जाता है। नीम के पत्तों को पीसकर उनकी छोटी-छोटी टिकियाँ बना मंद आँच सेधी में तले। तलते-तलते जब वे जल जावे, तब निकाल ले और उस घी में बराबर मोम मिलाकर एकगोशी में रख ले। गीत-काल में इसको हाथ-पैरों में लगाते रहने से हाथ-पैर कोमल बने रहते हैं और कभी नहीं फटने। नीम के पत्तों को घी में जला बारीक पीस मोम में मिलाकर गिथिल पड़े हुए फोड़ों पर लगाते हैं। नीम के तेल की ३० बूँदों से ४ मासे तक की मात्रा लेकर ऊपर से पान खाने से श्वाम मिटता है। नीम की छाल की भस्म बहनेवाले फोड़ों पर लगानी चाहिए। जिस ज्वर में बौद्धे चलते हो या पैरों में गीत आ गया हो, उस दशा में नीम का तेल मलना बहुत लाभकारी है। विण्चिका में भी यह तेल बहुत लाभकारी है। इस तेल को पान में लगाकर खिलाने से या गस्नादि क्वाथ में ३० बूँद तेल डालकर पिलाने से बौद्धे और कई प्रकार के वायु के वेग मिटते हैं। गहरी गीतला निकल आने पर इसके तेल को सारे शरीर पर चुपड़ देने से बहुत लाभ होता है। गठिया की सूजन मिटाने के लिये नीम के तेल की मालिश करनी चाहिए। नीम की छाल के क्वाथ से कुल्ले करने से मसूढों के असाध्य रोग मिटते हैं। रात्रि में नीम के वृक्ष के नीचे सोने से ज्वर छूट जाता है। नीम के तेल में गहद मिलाकर उसमें बत्ती भिगोकर कान में रखने से कान का पीव बहना बंद होता है।

प्रकरण ६

भिलावा

विवरण

भिलावा सर्वत्र प्रसिद्ध वस्तु है, इसलिये विशेष लिखने की आवश्यकता नहीं है।

गुण-धर्म और उपयोग

आर्य वैद्यों ने भिलावे को अर्श, संग्रहणी, कोढ, वायु, कफ, क्रिमि, गुल्म, अफारा, मंदाग्नि, वृद्धकोष्ठ आदि रोगों को नष्ट करनेवाला माना है। इसलिये यह भौंति-भौंति के प्रयोगों से काम में लाया जाता है। परंतु हमारा अभिप्राय सिर्फ जड़ी-बूटियों ही से है, इसलिये सबको छोड़कर हम केवल जड़ी-बूटियों के ढंग पर ही उसका वर्णन करेंगे।

हैजे का अकसीर उपाय

एक भिलावा लेकर उसकी गुठली निकालकर ६ माशे इमली के साथ पीस लो। फिर उसमें दो तोला प्याज का रस मिलाकर पिला दो। यह औषध सिर्फ एक बार ही देन पड़ती है। इसके पेट में जाने के पाँच मिनट में ही लाभ दीखने लगता है। दस्त और उल्टी बंद हो जाती है। इमली के साथ भिलावा देने से धसका नहीं रहता। यह जठराग्नि को दीप्त करके और जंतुओं का नाश करके तब शरीर में गर्मी बढ़ाकर रोग को विचित्र रूप से दूर करता है। हैजे के रोग में प्याज का रस बहुत लाभकारी है। इस बात को प्रायः सब लोग जानते भी हैं। इसके अलावा भिलावे का इस प्रकार के रोगों में लाभकारी होना बहुत-से वैद्यक शास्त्रों में लिखा भी है।

हैजे के बहुत-से केसों में इस प्रयोग की परीक्षा की जा चुकी है। दूसरी किसी औषधि से यदि आराम न हो और हाथ-पैर ठंडे पड़ गए हों, ऐसी भयंकर स्थिति में यह बहुत गुणकारी है। भारतवर्ष में प्रतिवर्ष, हर प्रातः में, हैजे में बहुत-से रोगी मरते हैं, ऐसी दशा में इस औषध का उपयोग बहुत ही लाभदायक है।

हैजे के सिवा साधारण दस्त, मरोड आदि रोगों में भी प्याज के रस के अलावा सिर्फ भिलावे को ही इमली के साथ पीसकर देने से विचित्र लाभ होता है।

सर्प-दंश का उपाय—भिलावे में साँप के ज़हर को दूर करने की अद्भुत शक्ति है। यह बात शार्ङ्गधर-संहिता में लिखी है। एक साधु ने, जिसने इस प्रकार के बहुत-से रोगियों को श्रद्धा किया था, एक ख्वास प्रयोग बतलाया कि ढाक के पेड़ की जड़ के पास दो हाथ गह्रा गड़्हा खोदकर उसमें पाव-भर भिलावे भर दो और ऊपर से मिट्टी ढाल दो। ६ महीने

तक ८-८ दिन के अंतर में उसे पानी में मूत्र मीनते रहने । उस डाक के पेट पर जो फूल आये, उन्हें हकड़ा करते रहने । जिसे साप ने काट लिया हो, उसे एक तोला यह फूल और एक अतीस की कली मिलाकर हर एक आधे-आधे घंटे के बाद देने रहने, तब तक कि विष न उतर जाय ।

डाक के पेट की जड़ में डाले हुए भिलावे का अमर तीन वर्ष तक रहना है । यदि हर तीन वर्ष के बाद उसकी जड़ में भिलावे डालते रहें, तो यह पेट हमेशा के लिये सर्प-रक्षण के लिये उपयोगी रहेगा ।

डाक की जड़ के रस में भी साप के जहर को नष्ट करने की अद्भुत शक्ति है । यदि इसमें भिलावे का संयोग हो जाय, तो निस्संदेह गुणकारी हो जाता है ।

वायु के रोगों पर भिलावे का निर्भयना में उपयोग

वायु के बहुत-से रोग भिलावे के उपयोग में आराम हो जाते हैं । यह जान बहुत लोग जानते हैं । परंतु इसके सेवन में कई प्रकार की कठिनाइयाँ होने से जितना चाँहि, उतना लाभ नहीं उठा सकते । सबसे बड़ी कठिनाई तो यह है कि कुछ लोगों की प्रकृति तो इतनी नाज़ुक होती है कि छूने से ही उनके शरीर पर सूजन हो जाती है । इतना होने पर भी कुछ ऐसे होते हैं कि भिलावे के उपयोग बिना वे जल्दी नष्ट नहीं होते । ऐसे अत्यंत रोग पर भिलावे राने की एक उत्तम रीति यह है कि ४-५ सेर भिलावे लेकर योग कुचलकर रेत की दो-तीन क्यारियों में खाद की तरह डाल दो । उन क्यारियों में मेथी बुचाकर रोज पानी से सींचो । आठ-दस दिन में मेथी का माग तैयार हो जायगा । इस माग को पकाकर खाने में मगि, उपदंश से उत्पन्न दुआ पचावात, अफारा आदि अनेक वायु के रोग नष्ट हो जाते हैं ।

भागी-चोट का उपाय

कभी-कभी किसी आकस्मिक घटना में मनुष्य के चोट लग जाया करती है । कोई ऊपर से गिर जाता है, कोई नीचे से ही फिसल जाता है । इसमें शरीर में कई प्रकार की व्याधि हो जाती है । किसी-किसी पर तो उसका असर ज़िंदगी-भर रहता है । किसी का खून जम जाता है, किसी के सूजन आ जाती है, किसी को खून के दस्त और उल्टी होती है, किसी के शरीर में बहुत दर्द रहता है । इस प्रकार की चोटों पर हल्दी के लहू, गिलाने और कई प्रकार के लेप लगाने का लोगों में साधारण रिवाज है । उपाय साधारण चोट पर तो लाभकारी होते हैं, परंतु ज्यादा चोट लगने पर इन प्रयोगों से अच्छा फायदा नहीं होता ।

जूनागढ़ के पास गिरनार-नामक एक प्रसिद्ध पहाड़ है । उसकी चट्टानें बहुत ढलवाँ हैं । वहाँ पर एक और आचार्यजी की कुटी है, उसमें एक साधु रसगढ़ स्वामी-नामक रहा करते थे । यह स्वामीजी एक दिन पहाड़ की चोटी पर गौचादि के लिये गए । वापस लौटते समय उनका पैर फिसल गया और वह करीब १०० हाथ नीचे आ गिरे । जहाँ पर गिरे, वहाँ पत्थर-ही-पत्थर थे, इसलिये उनके शरीर में बहुत गहरी चोट लगी । इतने ऊँचे से पत्थरों

पर गिरना और प्राण बचे रहना असंभव था, परंतु यह घटना एक चमत्कार-जैसी थी। उनकी आँख, नाक, कान और माथे आदि किसी अंग पर घाव भी नहीं हुआ था, न कहीं से खून ही निकला, परंतु सारे शरीर में बहुत गहरी चोट लगी थी। वह विलकुल हिल-डुल भी नहीं सकते थे। जब यह खबर और लोगों को लगी, तो उन्हें डोली में डालकर ऊपर कुटिया में लाए। इसके बाद जूनागढ़ में खबर हुई, तो वहाँ के बड़े-बड़े लोग जागीरदार, डॉक्टर आदि गए। डॉक्टर ने देखकर स्वामीजी से कहा कि आप ४-६ महीने तक अस्पताल में रहोगे, तो आपको बहुत सुबीता रहेगा। दूसरे प्रतिष्ठित लोगों ने भी इसी बात की राय दी। स्वामीजी ने कहा कि अभी कुछ दिन तक तो कहीं आने-जाने की शक्ति नहीं है, जरा शक्ति आ जाय, तो फिर देखा जायगा। यह कहकर कई दिन तक डॉक्टर की दवाई ली, परंतु चोट इतनी भारी थी कि उससे कुछ भी लाभ न हुआ। आखिर स्वामीजी ने अपने पाम से एक वैद्यक की पुरानी पुस्तक निकाली। यह पुस्तक प्राचीन हाथ की लिखी हुई थी। उसमें लिखा था कि यदि ज्यादा गहरी चोट लग जाय, तो मात भिलावे लेकर उनके टुकड़े कर डालो और उन्हें पाव-भर घी में तल लो। भिलावे पक जाने पर उन्हें फेंककर घी को उतार लो। उसमें गेहूँ का आटा और गुड डालकर हलुआ बनाकर सात दिन तक खाओ। ऐसा करने से कैसी भी गहरी चोट हो, अवश्य लाभ होता है। भिलावो का हलुआ खाने में यदि शरीर में फूट निकले, तो शरीर पर भैंस की छाछ चुपडनी और तीन घंटे तक धूप में बैठना चाहिए। इस प्रकार करने से चार दिन में उसका असर मिट जाता है। उस पर तिल का तेल, मिरच, गुड आदि खूब खाना चाहिए, इससे भी भिलावो का असर कम हो जाता है, इस प्रकार उस पुस्तक में लिखा था। इसे पढ़कर स्वामीजी ने तुरंत एक चेले में भिलावे मँगाए और उसका हलुआ बनाकर खाया। उसी रात्रि को स्वामीजी को बड़े आराम से नींद आई, इससे पहले अठवाढो में नींद नहीं आई थी। इसी प्रकार दूसरे दिन भी उन्होंने हलुआ खाया। उस रात्रि को स्वामीजी ने बिना किसी की सहायता के स्वयं ही करवट बदल ली। इससे पहले ३-४ आदमी बड़े परिश्रम से करवट बदलवाते थे, उस समय स्वामीजी को असह्य कष्ट होता था। तीसरे दिन भी इसी प्रकार मात भिलावो का हलुआ खाया। इससे उनके शरीर में कुछ गर्मी मालूम होने लगी। पेशाब करने को ४-५ आदमी उठाते थे, तब खाट पर बैठकर ही पेशाब करते थे। परंतु उस दिन एक आदमी की ही सहायता में थोड़ा सहारा पाकर खाट से नीचे उतरकर मोरी पर पेशाब किया। इसके बाद चौथे दिन भी यह हलुआ उन्होंने खाया, तो स्वामीजी को बहुत ज्यादा गर्मी लगने लगी और सारा शरीर लाल हो गया और चमड़ी पर छोटी-छोटी लाल फुमियाँ-सी निकल आईं। परंतु उस दिन वह बिना किसी आदमी के सहारे सिर्फ एक लाठी के सहारे से ही अपनी खाट से उठकर बाहर बरामदे में घूम आए। इसके बाद पौचवें दिन उन्होंने हलुआ नहीं खाया। क्योंकि सारे शरीर में भिलावो का असर फूट निकला था। इसलिये हलुआ बंद करके पुस्तक में लिखे अनुसार भैंस की छाछ शरीर पर मली। इस

प्रकार चार दिन तक करने से भिलावाँ का असर मिट गया और दस दिन में ही लष्ट-पुष्ट हो गए। भिलावाँ से उनके शरीर में बहुत शक्ति आ गई थी। पाचन-शक्ति भी पुनः सुचारु गई थी। एक दिन वह लोगों से मिलने की इच्छा से नीचे उतरकर गाँव में गए। वहाँ पर रास्ते में उन्हीं डॉक्टर माहव की गाड़ी सामने खड़ी मिली। उन्हें स्वामीजी को देखकर बहुत आश्चर्य हुआ। उन्हें ऐसा मालूम हुआ कि वे स्वान देख रहे हों। उन्होंने बड़े आश्चर्य के साथ पूछा—“स्वामीजी महाराज ! यहाँ कैसे ? इतनी जल्दी आप गाँव से कैसे उतर गए ?”
 “स्वामीजी की शक्ति के आप कोई दूसरे तो नहीं हैं ?” यह सुनकर स्वामीजी मुस्किराए और दो-एक बातें कहीं, तो आवाज़ पहचानकर डॉक्टर माहव ने कहा कि महाराज ! आपका शरीर तो ६ महीने से पहले उठ नहीं सकता था, आप इतनी जल्दी इतने लष्ट-पुष्ट कैसे हो गए ? बताइए तो ?”

यह सुनकर स्वामीजी ने उत्तर दिया कि तुम्हारी डॉक्टरी दवाई दूसरी होती है और हमारी साधु लोगो की दवा अलग होती है। तब डॉक्टर ने पूछा कि बात तो बताइए, हुआ क्या ? तब स्वामीजी ने विस्तार-पूर्वक सब बात डॉक्टर माहव को सुनाई।

इस प्रयोग में ७ भिलावाँ का हलुआ रोज़ खाने की बात लिखी है, परंतु गंगी की प्रकृति, देश, काल, बल और आयु का विचार करके उतनी ही सरस में भिलावे देने चाहिए, इससे अवश्य असंतोष-जनक लाभ होगा।

प्रकरण १०

हल्दी

हल्दी प्रतिदिन रसोई के ममाले में काम आती है, इसलिये प्रसिद्ध वस्तु है ।

उपयोग

अत्यंत प्राचीन काल से वैद्य लोग इसका प्रयोग करते चले आ रहे हैं । सुश्रुत में लिखा है कि सब प्रकार के प्रमेहों के लिये यह एक ही वस्तु है । खासकर कफजन्य प्रमेह में । इसके अतिरिक्त निघंटुकारों ने भी इसे प्रमेह का घोर शत्रु माना है । आजकल भी प्रमेह में हल्दी के चूर्ण को आँवले के रस में मिलाकर देते हैं । इससे कई प्रकार का प्रमेह दूर हो जाता है । एक तोला हल्दी का चूर्ण आठ तोला गो-मूत्र के साथ लेने से अंडकोषों की खारिज अच्छी हो जाती है । और यदि इसके चूर्ण को गुड़ में मिलाकर गो-मूत्र के साथ लिया जाय, तो दाद नष्ट हो जाता है । जुकाम के आरंभ में नाक द्वारा हल्दी की धूनी ली जाय और कुछ घंटों तक पानी न पिया जाय, तो कठिन-से-कठिन जुकाम भी एकदम बंद हो जाता है । यह वात साधारण मनुष्य भी जानते हैं । इसके अलावा हल्दी और भी बहुत-से कठिन रोगों पर बहुत ही लाभकारी प्रमाणित हुई है ।

अर्बुद या रसौली का रोग एक ऐसा रोग है कि बिना आपरेशन के आराम नहीं होता । पर यह मालूम हुआ कि एक योगीराज एकमात्र भस्म के लेप से ही इस रोग को जड़-मूल से नष्ट कर देते थे । बहुत कुछ सेवा-सुश्रूपा करने पर उन्होंने यह प्रयोग बताया कि हल्दी की सूखी गाँठ को आग की एक अंगारी पर रखकर इस तरह जलाओ कि बल उठे और धीरे-धीरे जलती रहे । जलकर कोयला हो जाने पर उसे उतारकर एक शीशी में रखकर कमकर ढाट लगा दो । आवश्यकता पड़ने पर पानी में मिलाकर रसौली पर पैसे की बराबर जगह में लेप कर दो । तीन-चार दिन तक दिन में ४-६ बार रोज़ इसी प्रकार लेप करो । इससे उस स्थान का मांस गलकर एक घाव हो जायगा । जब घाव हो जाय, तो रसौली के चारों ओर हाथ से दबाओ, उससे उसमें से मेदा का भाग निकलेगा, और रसौली बैठती जायगी । केवल घाव होते ही रसौली नहीं बैठ जाती, परंतु उसके अंदर के दोषों को पककर निकालने में समय जगता है । और जब तक सब दोष अच्छी तरह से निकल न जायँ, तब तक उस घाव का घना रहना जरूरी है । इसके लिये जब घाव भरने लगे, तो तुरंत हल्दी की भस्म का लेप कर देना चाहिए, जिससे आवश्यकतानुसार घाव कायम रह सके । यह रसौली के अंदर तक के

दाँपों को निकालने में बहुत ही नायाब वस्तु है। इसके अतिशक्ति मय प्रकार के फोटे-फुसियाँ को भी नष्ट करने में चमत्कारिक प्रभाव रखती हैं।

उपदंश रोग

जो एक घृणिन असाध्य रोग है, जिसे बड़े-बड़े डॉक्टर-बैद्य भी प्रायः अच्छा नहीं कर सकते। इसके लिये एक महात्मा ने विचित्र विधि बताई थी। वह यह कि रोगी के किसी पैर में नल और पिंडली की मंथि में (घुटने के चार अंगुल नीचे नगों के बीच में) हल्दी की एक सूखी गॉठ जलाकर दाग दे दो। उसमें एक फफोला पड़ेगा। उस पर सूत की एक गोली बनाकर आक के दूध में भिगाकर रख दो। और उस पर किन्हीं भी पेड़ के पत्ते रखकर पट्टी बाँध दो। इससे ८ दिन में गोली की जगह में घाव हो जायगा। जब घाव हो जाय, तो उस पट्टी को गोल घाव में शुद्ध सोम की गोली बनाकर रख दो। और फिर पट्टी बाँध दो। इसके बाद नित्य गोली निकालकर घाव को पानी में धोओ और फिर गोली बाँध दो। गोली पर किन्हीं भी पेड़ के पत्ते बाँध दो। इस क्रिया में घाव में से क्रम-मे-क्रम ८ दिन में और ज्यादा-से-ज्यादा २० दिन में मवाद, लाहू, पीय आदि निकलनी शुरू होगी। और इसके गस्ते तमाम विष निकल जायगा। ज्यों-ज्यों जहर निकलेगा, रोगी को आराम होगा। ज्यों-ज्यों आराम होगा, न्यो-न्यो शक्ति आवेगी। घाव में जब तक सोम की गोली रहती है, तब तक घाव भरता नहीं। जब रोगी को आराम दीखे, तब गोला निकाल लेनी चाहिए। इसके बाद थोड़ी ही देर में घाव भर जायगा। जब तक मवाद निकलता हो, तब तक मवाद उत्पन्न करनेवाली खुराक जैसे—तेल, गुड, मिर्च, खटाई, बड़े, कंला आदि खाने को दो। परंतु सोम की गोली रखना बंद करके फिर दूध-भात, रोटी आदि ही देनी चाहिए। इस रीति से भयंकर असाध्य उपदंश भी आराम होगा। और इस रोग के प्रभाव से शरीर के दूसरे अंग दूषित होकर खोंगी, ज्वर, दम, संधिवात, लीवर आदि कोई भी रोग हो गया हो, तो जड़ से मिटेगा। परंतु ये रोग अन्य कारणों से हुए हों, तो यह क्रिया बिल्कुल फायदा न करेगी। उलटी हानि करेगी। कभी-कभी तो यदि सोम की गोली न निकाली जाय, तो रोगी के मरने की भी संभावना है। इसलिये क्रिया करने से प्रथम अच्छी तरह परीक्षा कर लेना चाहिए कि रोग वास्तव में उपदंश ही है।

रीठा

विवरण

रीठे के वृत्त सब जगह होते हैं। इसके फल ही रीठे होते हैं, जो बहुधा रेशमी कपड़े धोने के काम में आते हैं।

गुण, दोष और उपयोग

रीठे में त्रिदोष को दूर करने की, नष्टार्तव को नष्ट करने की, ज़हर को उतारने की, आधा गीशी, हिस्टीरिया और अपस्मार आदि रोगों को शांत करने की अद्भुत शक्ति है। इसके अलावा भिन्न-भिन्न रोगों में भिन्न-भिन्न प्रकार से उपयोग किया जाता है।

विषो पर प्रयोग

सर्प-दंश होने पर या अफीम, तेलिया, सखिया, नीला थोथा, हरताल आदि विष उतारने के लिये तीन रीठे दो छटाक जल में डालकर अच्छी तरह मलिये। जब खूब भाग आ जाय, तब थोड़ा-सा आँख में लगाकर बाकी पिला दीजिए, इससे उल्टी होकर विष निकल जायगा। जो विष अधिक चढा हो और एकाध बार पिलाने पर लाभ न हो, तो थोड़ी-थोड़ी ढेर में पिलाते रहिए। विष उतरते समय यदि आवश्यकता पड़े, तो बीच में पिलाते रहिए। साँप, बिच्छू, खनखजूरा आदि विषैले जंतुओं के काटने पर इसका अंजन करना और दंश की जगह पर इस पानी को लगाना लाभकारी है।

रीठे के जल का अंजन करने से विष उतरने के बाद आँखों में जलन होती है, उसके लिये आँखों में मक्खन या ताज़ा घी लगाना चाहिए।

बिच्छू के विष पर

रीठे का बक्कल बारीक पीसकर गुड में मिलाकर तीन गोली बनावे। पाँच-पाँच मिनट में एक-एक गोली ठंडे पानी में डेनी चाहिए। एक रीठा पानी में घिसकर उसका अंजन करना चाहिए। और दंश पर लेप करना चाहिए, जिन्हें डुक्का पीने की आदत हो, वे एक फल चिलम में रखकर पीएँ, इससे तत्काल विष दूर होगा।

अनंत वायु पर

स्त्रियों के प्रसव के बाद वायु का जोर होने से सिर में चक्कर आने लगते हैं। आँखों के आगे अंधेरा होने लगता है। दाँती भिन्न जाती है, इसके लिये रीठे के जल का आँखों में अंजन करना चाहिए। अवश्य लाभ होगा।

आधामोसी

रीठे को काली मिरच के साथ घिसकर दों-चार घूँट नाक में टपका दो। इसमें नाक द्वारा बहुत-सा सफ़ा-गला बलगम निकलेगा, और मिर-दर्द तुरंत शांत होगा। बहुत ही उत्तम है।

हिस्टीरिया और अपस्मार पर

एक फल का बकल उतारकर गौ के दूध या जल में त्रिसक नाक में टपकाने से और यदि ज्यादा बेहोश हो, तो ग्राँथ में लगाने से रोगी तुरंत होश में आ जायगा।

नष्टार्तव पर

— रीठे की गुठली की मीमी पीसकर गोली बनाकर जननेंद्रिय में रखने से चंद हुआ मासिक धर्म फिर से जारी हो जाना है। प्रसव के समय इस गोली को धारण करने से प्रसव बिना कष्ट के हो जाता है, और गर्भाशय की कुल श्रमावियां ठीक हो जाती हैं। रीठे के छिलकों के भागों में रुई की बत्ती भिगोकर योनि में रखने से भी प्रसव शीघ्र हो जाता है।

कफ पर

— रीठे के छिलकों का चूर्ण ४ रक्ती से ८ रक्ती तक खाना चाहिए। छाती में पथर की तरह चिपका हुआ भी कफ पतला होकर निकल जायगा। साधारणतया उल्टी कराने या नम्य देने में, अंजन लगाने में ही उसका उपयोग किया जाता है। उल्टी कराने के लिये जल में रीठे का कितना अंश होना चाहिए, यह कोई नियत नहीं है, पर ६ मागे से १ तोला तक तो पानी में घुलना ही चाहिए।

वैद्यक शास्त्र में तो इसका विशेष उल्लेख नहीं है। पर जड़ी-बूटी जाननेवाले साधु-मंतों ने इसकी बहुत खोज की है। उसी के कुछ प्रयोग नीचे लिखे जाते हैं—

1/ जादू नस्य—रीठे का बकल, नकछिकनी, कायफल, नौमादर, सफ़ेद मिरच, पिढाल और चिरचिटे के बीज तथा वायविडंग सब बराबर लेकर सूख वारीक चूर्ण कर लो। जब आवश्यकता पड़े, थोड़ा लेकर पान में खाने का चूना मिलाकर सूँवा दो, इससे सर्दी, आधामोसी, सिर-दर्द, हिस्टीरिया आदि रोग शांत होते हैं।

रज-प्रवर्तक—कड़ुई तोंवी का बकल, इंद्रायण की जड़, विपक्षपरा, मैनाफल के बीज और रीठे का बकल सब बराबर लेकर चूर्ण बनाकर गुड़ में मिलाकर गोली बनाकर रख लेनी चाहिए। इससे नष्टार्तव दूर होता है।

स्नान रज—रीठे के वृत्त की छाल, पत्ते और फलों का बकल बराबर लेकर चूर्णकर रख लेना चाहिए। इस चूर्ण को पानी में उवालकर यदि किसी डोर के शरीर पर डाला जाय, तो उसके जूँ मर जाते हैं। मनुष्य भी यदि इस जल से स्नान करे, तो दाद, खुजली आदि चमटी के रोग मिट जाते हैं।

त्रिदोष विपहर वटिका—रीठे का बकल, अंकोल की जड़ की छाल, समुद्र फल के बीज,

काली कोयल के बीज, सब बराबर-बराबर लेकर चूर्णकर तुलसी के रस में सरलकर ६-६ रस्ती की गोली बना लेनी चाहिए। रोगी की शक्ति देखकर ५ से ४ गोली तक गर्म जल में देना चाहिए। इससे दस्त और उल्टी होकर तीनों दोषों की शुद्धि होकर महा उग्र सन्निपात भी दूर हो जाता है। इसके सिवा यदि हम औषध पर दृढ़ विचार किया जाय, तो और भी बहुत भयकर रोग अच्छे हो सकते हैं।

प्रकरण १२

आक

आक के पेड़ प्रायः सभी स्थानों में होते हैं, इसलिये इसका विस्तार से लिखना व्यर्थ है। यह दो प्रकार का होता है—लाल और सफ़ेद। लाल आकानी से सब जगह मिल सकता है, इसलिये यहाँ लाल का ही वर्णन करेंगे।

इसकी जड़ की छाल मरोड़ के दस्तों को बहुत फागदा करती है। इसका उपयोग इस प्रकार करें कि आक की जड़ की छाल १६ तोला, ज़ीरा ८ तोला, जवासर ८ तोला, नागर-मोथा ८ तोला और अफीम ४ तोला लेकर बारीक चूर्णकर जल के साथ घोटकर २-२ रत्ती की गोली बना ले। एक-एक गोली दिन में तीन बार प्रातः, दोपहर, सायं जल के साथ। इन गोलियों के लेने से पहले पुरंदी के तेल का जुलाब ले लेना चाहिए। इस बीच में मिर्च दूध-चावल या दही-चावल का पथ्य देना चाहिए।

औषध में डालने के लिये आक की छाल वह उत्तम होती है, जो मौसम में बड़े पेड़ की जड़ से निकाली गई हो। उसकी जड़ को दो-तीन दिन छाया में रखकर ऊपर की मिट्टी और निर्जीव वक़ल को दूर करके अंदर की छाल का चूर्ण करके शीशी में भर कमकर डाट लगा देनी चाहिए। उत्तम छाल का बना हुआ चूर्ण बिल्कुल सफ़ेद रंग का होता है।

जितना लाभ मरोड़ और दस्तों में इस औषध द्वारा होता है, उतना ही श्वास-नली के दर्द पर भी बहुत लाभकारी है। पुराने सूखे हुए कफ को तत्काल निकाल डालता है। दमा, रक्त-पित्त, उर-रुत और चय की खाँसी में बहुत लाभ करता है।

आक के फूल की कली और सेंधा नमक ११ माशे, अफ़ीम ३ रत्ती, अजमोद ६ माशे। सब चीज़ों को खरल करके चने के बराबर गोली बना लीजिए। रोगी की प्रकृति के अनुसार यदि गर्म हो, तो अजमोद निकाल देनी चाहिए। इन गोलियों में आक पड़ा हुआ है, जो जमे हुए कफ को निकालता है। और सेंधा नमक उसकी चिकनाई को दूर करके आराम से निकाल देता है। जब पुराना कफ निकल जाता है, तब श्वास-क्रिया आराम से होने लगती है, और धीरे-धीरे पुराना श्वास-रोग भी आराम हो जाता है। दूसरा प्रयोग इस प्रकार है—

आक के फूल की कली १२५, जायफल, जावित्री, लौंग, अकरकरहा, प्रत्येक एक-एक तोला लेकर सबको खरल करके १॥-१॥ माशे की गोली बना लो और रोज़ाना एक-एक गोली सुबह-शाम खानी चाहिए।

आजकल की नवीन पद्धति की शोध से पता लगता है कि इसके फूलों की कली और

मिरच बराबर-बराबर लेकर २-२ गत्ती की गोली बनाओ। दिन में चार बार एक-एक गोली देने से दमा, हिस्टीरिया, वायु आदि रोगों में बहुत लाभ होता है।

अजीर्ण के बढ़ जाने पर जो पेट में दर्द होता है, उसके लिये नीचे लिखा नुसखा बहुत लाभकारी और पाचक है। गुल्म, शूल, अजीर्ण आदि रोगों में यह प्रयोग बहुत अच्छा है—

आक के पत्ते १००, करंज के पत्ते १००, बरने की छाल आध मेर, ग्वार-पाठा ८ तोला, गूल २ तोला, लहसुन २० तोला, सेंधा नमक २० तोला, करंज की छाल २० तोला, काला नमक १२ तोला, मोठ, मिरच, पीपल प्रत्येक ७ तोला, कच्चा लवण ८ तोला, समुद्र नमक २ पाव, बिड़ लवण ४ तोला, ज़ींग ४ तोला, राई १५ तोला, चीता ३२ तोला। सबको बारीक कर ३२ तोला आक का दूध, १६ तोला सरसो का तैल मिलाकर एक हाँडी में भरे। हाँडी को कपरौटी करके चूल्हे पर चढ़ावे, जब जलकर कुल दवाइयाँ राख हो जायँ, नीचे उतारकर एक शीशी में भर लेनी चाहिए। दिन में तीन बार ६ माशे की मात्रा से छाछ के साथ लेनी चाहिए।

अर्श पर एक विद्वान् वैद्य का सिद्ध लेप है, जो इस प्रकार है—

छोटी पीपल, हल्दी, शग-भस्म, सजी खार, सेंधा, चौटली, नागकेसर, नीला थोथा, धतूरा, मुर्गे की बीट, बिंदाल के बीज सब बराबर-बराबर। सबका चूर्णकर थूअर, आक और गाय के दूध की भावना देकर अर्श पर लेप करना चाहिए।

खाँसी के लिये—अजमोद ८ तोला, हड का बकल, बिड़ लवण, खैरसार, सेंधा, हल्दी, भारंगी, इलायची, सुहागा, कायफल, थडूमा, जवाखार, सजी सब ४-४ तोला, आक के फूल १६ तोला, इन सबका चूर्णकर धीग्वार की भावना देनी चाहिए। फिर हाँडी में बंद कर कपरौटी कर चूल्हे पर चढ़ा देना चाहिए। भस्म होने पर शहद में ३ माशे से ६ माशे तक लेनी चाहिए।

खूबे पत्तों का चूर्ण श्वेत कुष्ठ पर लगाने से तत्काल फायदा करता है। तेल या किसी मलहम में मिलाकर भी लगाया जा सकता है।

पुराना कुष्ठ जिसमें घाव और नासूर हो गए हों, जिसके सूरख छोटे होने के कारण मवाद अच्छी तरह नहीं निकलता है और इसके लिये आपरेगन तक कराने की नौबत आई हो, उसके लिये यह प्रयोग बहुत उत्तम है। इससे ज़ख्म का सूरख बढ़ जाता है और मवाद खूब निकलने लगता है, और शीघ्र अच्छा हो जाता है।

अध्याय बारहवाँ

मुष्टियोग

प्रकरण १

सिर-दर्द

१—बड़ी हरड का बकल, कावली हरड, काली हरड, धनिया प्रत्येक १-१ तोला कूटकर घी में थकोरे। फिर तिगुने गहद की चाशनी में मिला दे। यह इन्नीफल काशनी का नुसखा है। मात्रा दो तोला है। यह सिर-दर्द, भौंह, नेत्रों के दर्द और बीमारी में बहुत फ़ायदेमंद है।

२—कावली हरड का बकल, बड़ी हरड का बकल, आँवले का बकल, काली हरड प्रत्येक ३ तोला, गुलाब के फूल, सनाय, निसोत प्रत्येक १४ माशा, सोठ १॥ माशा कूट-छानकर रोगन बादाम में थकोरे, और तिगुने गहद या मिश्री में चाशनी करे। यह इन्नीफल मुलै-यन है, तबियत को नर्म करता है, बिगड़े मल को निकालता है, मस्तिष्क को शुद्ध करता है, सिर-दर्द, कानों की भनभनाहट और आँखों की अँधेरी को गुणदायी है।

३—गर्म जल में हाथ-पैरों के तलुए धोने में और पैरों पर गर्म पानी के तरङ्गे देने से सिर-दर्द आराम होता है।

४—खिले चने दो तोला ८ माशा, महीन पीसकर ३ तोला ८ माशा बादाम रोगन में भूने और नशान्ता २ तोला ८ माशा, सफेद पोस्ता के दाने २ तोला ८ माशा, मिश्री १४ तोला मिलाकर गाय के दूध में हरीरा बनाकर २ तोला ८ माशा गाय के घी में बघारकर गुनगुना पीवे, तो दुर्बलता का सिर-दर्द जाय।

५—धनिया और काहू प्रत्येक ३॥ माशा पानी में पीसकर छान ले। १ तोला मिश्री मिला ले, और तोला-भर ईसबगोल छिड़ककर पीवे। इसमें गर्मी का सिर-दर्द आराम होगा।

६—दो-तीन बतूरे के बीज रोज़ निगलने से पुराने सिर-दर्द को फ़ायदा होगा।

७—सोठ, वायविदंग और गुड बराबर पानी में पीसकर गुनगुना नाक में टपकाने से सर्दी का सिर-दर्द आराम होता है।

८—हुक्के की चीकट, जो चिलम में जम जाती है, साँभर नमक, नौमादर, तीनों एक-एक

माशा लेकर पोटली बनावे । प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व जिधर दर्द हो, उसके विपरीत भाग में पानी में भिगोकर दम बूँद टपका दे, तो आधामीसी का दर्द जाय ।

मृगी, हिस्टीरिया

१—पुत्रवती स्त्री के दूध में निर्वन्धी घिसकर पिलावे, तो मृगी जाय । २—मृगी के दौरे के वक्त मीठाफल के बीजों की मींगी पीस कर पड़े की बत्ती में रख उसका बुझा नाक में पहुँचावे । ३—दौरे के समय दो काली मिर्च पानी में पीसकर दोनो नथुनों में ३-३ बूँद टपकावे । ४—हाथी के मूत्र का फाहा भिगोकर नाक में टपकावे, तो हिस्टीरिया जाय । ५—फलालैन का एक टुकड़ा गर्म पानी में भिगोकर निचोड़े, और उस पर तारपीन का तेल छिड़ककर गले में लपेट दे । गेगी होश में आ जायगा ।

मस्तिष्क के अन्य रोग

स्मरण-शक्ति की कमी—सुरब्बा आँवला, किण्मिण, वादाम की मींगी प्रत्येक दम-दमतीला पीसकर पिट्ठी कर लो । बंगलोचन, दालचीनी, छोटी पीपल, इलायची प्रत्येक ६-६ माशा और ब्राह्मी २ तोला, सबका चूर्णकर मिलाओ । खुराक २ तोला दूध के साथ खाय ।

भ्रम—जिसमें सब चीजें धूमती-सी मालूम देती हैं । धनिया, आँवला, किण्मिण, मिर्ची प्रत्येक १-१ तोला रात को मिट्टी के बर्तन में भिगो दे । प्रातःकाल मल-छानकर पीवे, तो भ्रम-रोग जाय ।

नींद की कमी १—गुमखम का तेल तलुओ और तालुए पर मले । २—भाँग की पत्ती बकरी के दूध में पीसकर पैरों के तलुए पर मले । ३—भुना धनिया, काहू के बीज की मींगी, पोस्त के दाने भुने प्रत्येक नौ-नौ माशा, मक्खन करा ३ तोला ८ माशा कूट-छानकर फकी बना ले । ७ माशे की मात्रा है ।

नेत्र-रोग

१—भुनी फिटकरी ३॥ तोला, हल्दी ७ माशा, (यदि कच्ची हो, तो और भी अच्छा) अफीम ५ माशा, सबको पके हुए कागज़ी नीबू के रस में लोहे की कढ़ाई में पकावे, और गोली बनाकर रखवे । जब ज़रूरत हो, पानी में घिसकर नेत्रों पर पतला-पतला लेप करे, आँखों में आँसू भी दे । यह दवा आँख दुखने, दर्द, चमन, कोयों की सूजन, सुखी आदि के लिये शर्पूर्व है ।

२—ग्वारपाठे का गूदा १ माशा, अफीम १ रत्ती पीसकर पोटली बाँधे । पानी में भिगो-भिगोकर नेत्रों पर फेरे । एकाध बूँद नेत्रों के भीतर टपकावे । आँख दुखने पर अङ्घितीय है ।

३—अमचूर लोह के तवे पर पानी में घिसकर लेप करने से भी नेत्र-पीडा आराम होती है ।

४—काली मिर्च, कवीला, पीपल बराबर ले, महीन पीस नेत्रों में आँते, तो रतौंध को फायदा हो ।

५—सैंधा नमक की सलाई आँखों में आँजे ।

६—हुक्के के नेचे की चीकट आँखों में आँजे ।

आक के दूध में रुई भिगोकर सुखा ले, और धी धीप में भरकर उमका काजल आँखों में लगावे, तो पलकों का मोटा होना, खुजाना, खुश्की होना, चालों का रुटना आदि आराम होता है ।

यदि पलक गिर पड़े और किनारे लाल पड़ जायँ, तो साँप की काँचली जलाकर तिल के तेल में घोटकर पलकों पर लेप करे ।

कुंदरु के गोद का काजल पलकों की सभी बीमारियों में बहुत लाभ दिखाता है । विधि यह है कि कुंदरु के गोद को धूप में रखकर ऊपर आँधा बासन रख दे । जब काजल आ जाय, तब छुटा ले ।

यदि नेत्रों के आगे मक्खी-मच्छर-से उड़ते देखें, तो समझिए मोतियाबिंद होनेवाला है । इसके बाद पुतलियाँ बदल जायँगी, और नेत्रों की ज्योति जाती रहेगी । प्रारंभ ही में इसके लिये यह दवा खिलाई जाय, तो बहुत फायदा करती है । बच, हींग, सौंफ, सोंठ बराबर गहद में मिलाकर पाक बनाकर तीन मास खाय ।

मोतियाबिंद को रोकने की यह उत्तम दवा है—१० तोला इमली के पत्ते फूल या काँसे की कटोरी में नीम के छोटे से, जिसमें पैना गढ़ा हो, इतना छोटे कि गाढ़ा हो जाय । पीछे पुत्री की मा के दूध में ४० प्रहर खरलकर काम में लावे ।

नीम का काजल—जो नेत्रों के लिये अति हितकारी है—नीम के पत्तों को कुहड़ में रखकर कपराँटी कर इतनी आग दे कि जलकर भस्म हो जाय । उस भस्म को नीबू के रस में खरलकर लगावे । इसमें नेत्रों और पलकों की खान भी मिटती है ।

आँखों की ज्योति के कम होने पर कई बार सिर में कधी करना, पैर दबवाना और मसलवाना, पानी में मिर डुबोकर पानी में आँखें खोलना, इन कामों से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है ।

चमेली के फूलों की डंडी में बराबर बूरा मिलाकर खरलकर गोली बना ले । नित्य घिसकर आँखों में लगावे । ज्योति की वृद्धि होगी ।

छोटी हरड़ और मिश्री बराबर पीसकर गोली बनाकर नेत्रों में नियम से लगावे, तो नेत्रों की ज्योति की वृद्धि करे और लाली को दूर करे ।

यदि नित्य सीमे की सलाई प्रातः काल सुख में गोली करके आँखों में आँजी जाय, तो कभी कोई नेत्र-रोग न हो ।

मिरस का काजल—जो नेत्रों की ज्योति बढ़ाने को अद्वितीय है—इस प्रकार बनाया जाय कि मिरस के पत्तों के रस में गाढ़ा कपड़े का टुकड़ा भिगोया जाय । तीन बार भिगो और टाया में सुखाकर बत्ती बना चमेली के तेल में काजल पारे, और उसका अंजन लगावे ।

कालो मिर्च १६, पीपल ६०, चमेली की कली ५०, तिल के फूल ८०, सबको खरल-कर सुमा बनावे । ज्योति को खूब नेत्र करना है ।

१-भाँडा, फूली, जाला, नाखूना, मोतियाविद आदि के लिये लाभदायक प्रयोग । समुद्र-फल, रीठे की मींगी, चिरनो की मींगी, छोटी हरड की मींगी, सब बराबर ले नीचू के रस में घोटकर गोली बनावे और घिसकर आँखों में लगावे ।

हल्दी की एक गाँठ लेकर उसमें छेदकर उसे गेहूँ की बाटी में रखकर आग में पकावे, जब बाटी जल जाय, हल्दी को निकालकर रस ले, और ज़रूरत होने पर उसे फटकरी के साथ घिसकर नेत्रों में लगावे । नाखूना के लिये बहुत उत्तम है ।

बढ़ का दूध नेत्रों में भर दे, तो जाला दूर हो ।

बढ़िया मफ़ेद मोरा कलमी १ तोला, हल्दी १ माशा खूब खरल कर ले । नेत्रों में लगावे, इससे जाला, फूला, डरका आदि आराम होता और ज्योति बढ़ती है ।

नौसादर और मफ़ेद फटकरी बराबर मिलाकर खूब खरल करके लगावे, तो जाला, फूली, रत्तीधी, डलका और नेत्रों की कम ज्योति ठीक हो ।

मुडी का पाक

नेत्रों के सब रोगों पर अद्वितीय है । त्रिफला, छोटी हरड, काबली हरड का छिलका, धनिया, पित्तपापडा, मुलहठी प्रत्येक १-१ तोला । सबकी बराबर पर गुलमुंढी और सबसे तिगुनी चीनी चाशनी कर मिला दे । मात्रा २ तोला ।

रगडा—जो डलका, सुखी, कोथो की सुखी और खुजली को लाभदायक है—समुद्रफेन, कथा मफ़ेद, भुनी फटकरी, बड़ी हरड का छिलका, रसौत, अफ़ीम, नीला थोथा, सबको बराबर ले फूल की थाली पर रगडा बनावे ।

चाकसू उबालकर छील लो, और परवाल उखाड़कर उन्हें घिसकर दो-तीन बार रोज़ लगाओ, परवालों को बहुत फ़ायदा होगा ।

कान के रोग

१—काली मिर्च दो पीसकर चम्मच में रख प्रतिदिन कान में फूँक दे, तो बहरापन दूर होगा । २—कान के दर्द के लिये एक तोला चमेली के तेल में १०-१५ लौंग जलाकर तेल कान में टपकावे, दर्द को आराम होगा । ३—कान बहने के लिये उत्तम नुसखा यह है कि पीली कौड़ी जलाकर राख कर लो, पिचकारी लगाकर उसे कागज़ की नली से फूँक दो, फ़ायदा होगा । ४—स्त्री के दूध की धार कान में लगावे । कान बहने के लिये अजीब है । ५—कान पर सूजन हो, तो प्याज़ का रस, मेथी, अलसी और ईसबगोल पकाकर बाँधे, और उसी का पानी भी टपकावे । ६—यदि कान में कीड़े पड गए हो, तो प्लुवा पानी में पीसकर कान में भर दे । कुछ देर बाद पानी निकाल डाले । ७—कोई भी तेज़ शराब कान में डालने से दर्द और कीड़े को मार देगी । ८—यदि कान में खुजली हो, तो तेल और सिरका और टा-

कर कान में डाले । ६—यदि कान में पानी भर जाय, तो माथे को उम्मी तरफ झुकाकर उम्मी कान पर हथेली रखकर उम्मी ओर के पाँव से सहे हो जाना, और दो-एक बार कृटना ।

नाक के रोग

१—किशमिश, धनिया और मिश्री १ तोला रात को भिगो दो । सुबह मल-छानकर पिथो, तो नकसीर को फायदा होगा । २—आँवले भिगोकर टिकिया बनाकर तालु पर रींघे । ३—जुकाम और सर्दी का यह उम्मा नुसखा है—अजवायन १½ तोला, अफीम १½ तोला, काली मिरच ३ तोला, अकरकरा, बालछड़, नरकचूर, गूगल, तज, जायफल और सोठ प्रत्येक ३½ माशा तिगुने शहद में चाशनी करे । मात्रा १ तोला । ४—कोरे कागज का धुआँ नाक में ले, तो जुकाम को गुण करे । ५—गर्म पानी का तरड़ा सिर पर देने से जुकाम जल्द आराम होता है । ६—नजले की गोली—पोस्त के दाने, छिली मुलहठी, अफीम प्रत्येक १० माशा । गोंद बबूर, कतीरा, काहू के बीज प्रत्येक ७ माशा । अजवायन, प्रीजाबोल और अकरकरा २ माशा कूटकर चने प्रमाण गोली बना ले । मात्रा दो गोली है । ७—मरवा के पत्ते का रस नाक में निचोड़ने से मस्तक की दुर्गंध और कृमि नष्ट होते हैं ।

दाँत के रोग

१—हल्दी भूनकर जिस ढाढ़ में दर्द हो, उसके नीचे रखे, तो दर्द बंद हो । २—यदि दाँत में कीड़ा लग गया हो, तो अकरकरा ३॥ माशा, नौसादर, अफीम १॥-१॥ तोला महीन पीस कीड़े खाए छेदों में भर दो । ३—यदि दाँत हिलते हों, तो उस पर सावधानी से सेंहुड का दूध लगावे । वह आसानी से गिर जायगा । ४—नीम की दाँतन सदा करने से दाँत में कीड़ा नहीं लगता । ५—भुनी फिटकरी १ भाग, भुना नीला थोथा ३ भाग, कथा १॥ भाग कूटकर मजन बना ले, तो दाँत मजबूत होते हैं । ६—यदि मसूढ़ों से खून जाय, तो सेलखडी पीसकर मजन करे । ७—मूँगा पीसकर मंजन करने से दाँत उजले और मजबूत होते हैं । ८—सीप की भस्म दाँतों में मलने से दाँत उजले होते हैं ।

मुख और जीभ के रोग

१—जला हुआ कागज, बड़ी इलायची के दाने, सक्रेद कथा, भुनी फिटकरी बराबर पीसकर बुके, तो मुँह आने को फायदा करे । २—मिश्री और कपूर पीसकर बुकीं करे, तो बच्चों का मुँह आने को लाभदायक है । ३—यदि किसी के मुँह से लार बहे, तो रुमी-मन्तगी ७ माशा, मिश्री १० तोला मिलाकर चाशनी करे । मात्रा २ माशा । ४—अकरकरा, राई, पीपल, सोठ पीसकर जीभ पर मलने से जीभ का भारीपन दूर हो जाता है । ५—होठों के फटने पर घी-नमक मिलाकर होठ और नाभि पर मले । ६—यदि गले में सूजन हो, तो खट्टे गहतूत के रस में दूरा मिलाकर पीवे । ७—धनिया चवावे । ८—यदि काग लटक आया हो, तो ईसबगोल सिरक में पीसकर तालु पर मले । ९—यदि गला पड़ गया हो, तो अदरक को खोखला करके, उसमें हींग और नमक भरे, फिर आटे की बाटी में रखकर

भूमल में पका ले । जत्र सुगंध आने लगे, आटा अलग करके खाय । आवाज़ खुल जायगी ।
 १०—यदि गुड में चावल पकाकर खाय, फिर गुनगुना पानी पीवे, तो आवाज़ खुल जाय ।
 ११—यदि सिंदूर खाने से गला पड़ गया हो, तो दिण्डू का गुल पान में रखकर खाय, तो आवाज़ खुल जायगी । १२—चूल्हे की लाल मिट्टी में एक काली मिरच पीसकर काग को उससे उठा दे, तो बच्चे का काग अच्छा हो जाता है ।

पेट के रोगों की दवा

१—सारहर नमक, सेंधा नमक, काला नमक प्रत्येक १-१ तोला । पोदीना, नरकचूर १॥-१॥ तोला । बड़ी हरड का बकला, बहेडे का बकला, आमला, पीपल, काली मिर्च, सोंठ, वच, काला ज़ीरा, सफ़ेद ज़ीरा प्रत्येक ३-३ तोला, धनिया २ तोला ४ माशा, सौंफ़, अजवायन प्रत्येक ६-६ माशा सबको कूट-छानकर नीबू के रस में भिगोकर सुखा ले, फिर आँवले के रस में भिगोकर बेर के बराबर गोली बनावे । अत्यंत पाचक और वायु का अनुलोमन करने वाली है ।

२—सनाय की गोली—जो अजीर्ण, अफारा, मंदाग्नि को दूर करती है—सनाय, बड़ी हरड, काली मिरच प्रत्येक ३॥ माशा, मुनफ़का २ तोला कूट-छानकर पानी में गोलियाँ बाँधे । मात्रा ८ माशा । प्रातः काल के समय ले । सुलैयन और दस्तावर है ।

३—सुहागा ७ माशा, अजवायन ३ तोला काली मिरच ३॥ तोला, एलुआ ४ तोला ८ माशा कूट-छानकर खारपाठे के रस में चने प्रमाण गोली बनावे । यह गोली अजीर्ण की उम्मा दवा है, और जिनका पेट बड़ गया हो, उन्हें बहुत मुफ़ीद है ।

४—हींग की गोली, जो वादी, तिल्ली, और पेट के अफारे को दूर करती है, भूख लगाती है । मोठ वो भाग, सुहागा, बड़ी हरड का बकला, सेंधा नमक, हींग प्रत्येक १ भाग, सहजन की जड़ का रस १ भाग । भरवैरी के समान गोली बनाकर १ गोली नित्य खानी चाहिए ।

५—एलुआ की गोली—जो अजीर्ण को दूर करती है, और पेट तथा पहलू की पीड़ा को नष्ट करती है—एलुआ ७ माशा, काली मिरच, हिगोटा के फल की मीमी १४ माशा, कूट-छानकर नीबू के रस में चने प्रमाण गोली बनावे । मात्रा ४ गोली । गर्म पानी के साथ खाय ।

६—लाल मिरच नीबू के रस में ४० दिन घोटकर २ रत्ती प्रमाण पान में खाय ।

७—अनारदाने का चूर्ण—जो पतले दस्तों को रोकता है, भूख लगाता है, अंतर्द्वियों को बलवान् बनाता है—अनारदाना १ पाव, सोंठ, ज़ीरा सफ़ेद १४-१४ माशा, सेंधा नमक ३ तोला सबको कूट-छानकर १ तोला खाय ।

हैजे की गोली—आक की जड़ बराबर अदरक के रस में घोटकर काली मिरच के प्रमाण गोली बनावे । दो-दो घंटे से दे । बहुत गुण करेगी ।

८—यदि मिट्टी, कोयला, राख खाने पर मन चले, तो नित्य ३॥ माशा अजवायन खाय ।

९—जी मिचलाता हो, तो इमली मुँह में रखे ।

१०—यदि शराव पीने से मितली हो, तो ग्यात्री के चावल पानी में भिगोंकर वह पानी पीवे ।

११—नीबू या अनार का गर्वत भी वमन को रोकता है ।

१२—हरे पोदीने का रस १ पात्र ले, ३ पात्र खॉट की चाशनी करे । ३॥ माशा मस्तगी मिला दे । यह गर्वत मितली, वमन आदि के लिये अत्यन्त गुणकारी है ।

१३—जिगर की सूजन से अजवायन, सौंफ और काले नसक की गोंली बनाकर दे ।

१४—जलवर रोग से १० तोला ताजा गो-मूत्र नित्य पीवे । दूध भोजन करे ।

१५—यदि किम्पी स्त्री का पेट प्रसव के बाद बड़ा हो गया हो, तो यह दवा उसे बहुत गुण करेगी—मिर्च, पीपल, पीपलामूल, वच, चीता, छडीला, नागसोधा, वायव्रिडग, देवदारु, त्रिफला, कूट, बीजाबोल, सौंफ, गजपीपल, इद्रौं, प्रत्येक ३॥ माशा, निसोत १० माशा कूट-झानकर सबके बराबर पुराना गुड मिलाकर २-२ माशे की गोलियाँ बनावे । १५ दिन तक १ गोली प्रातः काल लाय ।

तिल्ली

१—तिल्ली की यह उम्दा दवा है—एलुग्रा, हींग, सुहागा, नौमादर, सफेद सज्जी, सब बराबर लेकर धींगुवार के लस में घेर के समान गोली बनावे ।

२—आक के पीले पत्ते अच्छी तरह धोकर पानी में भिगोकर धूप में रख दे । ३ दिन बाद वह पानी पीवे, तिल्ली को बहुत गुण करेगा ।

३—चिरचिटे की बाल सुखाकर एक कोरी हॉडी में बट करके राख कर ले । उसमें बराबर खॉड़ मिलाकर ६ माशे रोज़ पानी के साथ फकी ले । तिल्ली बहुत जल्दी आराम हांगी ।

मुलैयन

मुनक्का पात्र-भर, मस्तगी ० तोले, सफेद चदन २ तोले १० माशा कूट-झानकर मुनक्का के बीज निकालकर गुलाब में पीसकर दवा में मिलावे । मात्रा ७ माशा । दस्त को नरम करती है । वायु-गूल को गुण करती है । मुनक्के के बीज निकाल लिए जाने चाहिए ।

पेट के कीड़े

यदि पेट में कीड़े पड गए हो, तो कवीले की गोली दे । नुसखा यह है कि हींग, पोदीना, वायव्रिडग, संधा नमक, कावली हरड, कवीला बराबर कूट-झानकर गोलियाँ बनावे । मात्रा ३ गोली नित्य ।

घाव

१—ताजा घाव हो, तो उसे साफ करके साफ चीनी भर दो ।

२—पटेरा कास, जिसकी चटाइयाँ बनती हैं, जलाकर घाव पर झुरकी देने से घाव भर जाता है ।

३—यह गोली गंजे व घाव को फायदा करती है—बेल गिरी की मींगी, कथा, नीला थोथा, सब बराबर लेकर गोलियाँ बनावे । घिसकर लगावे, ऊपर गुड बाँधे, जल्द आराम होगा ।

४—यह तेल हर प्रकार के घावों को लाभदायक है—१ मेर खालिरा मीठा तेल कढ़ाई में डालकर थोड़ा-थोड़ा, पीछे नीम की पत्तियों की टिकियाँ और कनेर के पत्तों की टिकियाँ आध पाव, मोम १ पाव, बकायन की पत्तियाँ १३ तोला ४ माशा, सबको पकाओ । जब पक जाय, छानकर काम में लाओ ।

५—यह तेल नासूर को फायदा पहुँचाता है और आतणक के लिये भी नायाब है—भिलावाँ, कौच के बीज १-१ तोला । खुरासानी अजवायन, मुर्दासग प्रत्येक ३-३ माशा । नीला थोथा २ माशा, तिल का तेल $\frac{1}{2}$ पाव । पहले तेल पकावे, जब उफान आवे, भिलावाँ उसमें डालकर जलावे । फिर कौच के बीज, अजवायन पृथक्-पृथक् डाले । इसके बाद नीला थोथा मुर्दासग पीसकर मिलावे और आँच पर से उतारकर खूब रगड़े, जब दूध के समान हो जाय, तब छानकर काम में लावे । बहुत गुणकारी है ।

मलहम नं० १—जो घाव को फौरन् भरता है—मीठा तेल १ पाव लोहे के वर्तन में गर्मकर उतार ले, फिर कौच के बीज पीसकर मिलावे और नीम के पत्ते तथा नरमा की पत्तियों की टिकियाँ मिलाकर ६ तोला ८ माशा मोम गर्म करके तेल में मिलाकर काम में लावे ।

मलहम नं० २—गूगल, पारा प्रत्येक ३॥ माशा, रमौत ७ माशा, प्रथम गूगल, रमौत को रगड़े, फिर पारा मिला दे । यह मलहम बिना चिकनई बनता है । पर सब प्रकार के घावों पर अद्वितीय है ।

मलहम नं० ३—राल ३॥ माशा, गिरफ १ माशा, मुर्दासग १ माशा, कौच के बीज छिले हुए ३ माशा, सरसों का तेल ३ तोला ४ माशा । पहले कौच के बीज तेल में जलावे, पीछे नीम की पत्ती की टिकियाँ उसमें जलावे, फिर छानकर दवा उसमें डालकर रगड़े । यह मलहम सब प्रकार के घावों को शीघ्र अच्छा करता है ।

मलहम नं० ४—जो पैरों की बिवाई को फायदा करता है—गल, घी १॥-१॥ तोला, मोम ५ माशे, घी-मोम मिलाकर राल मिलावे ।

मलहम नं० ५—जो थनैल, उपदंश और नासूर को भी फायदा पहुँचाता है—सरसों का तेल, गेलखड़ी, मोम प्रत्येक १ तोला ८ माशा, जगाल ४ माशा । मलहम बनावे ।

मलहम नं० ६—जो घाव भरने में अद्भुत है—पुरानी रूई जली हुई १० तोला, मोम ५ तोला, खुरासानी बच ५ तोला, गाय का घी ४ तोला ४ माशा, नीला थोथा २ रत्ती । प्रथम घी और मोम को एक वर्तन में गर्म करो और उसमें रूई की राख भरो । फिर बच मिलाकर नीला थोथा भून-पीसकर मिलाओ, बस मलहम तैयार है ।

फुटकर

दाद को दवा—सुहागा १६ माशे, मालकॉगनी १६ माशे, जीतल चीनी १६ माशे,

पारा १६ मागे, इन सबको बारीक पीसकर कागज़ी नाचू के रस में गोली बना ले। पानी में घिसकर लगाने से आराम हो जाता है।

बवाभीर की दवा—निबोरी की गिरी, प्रकायन की गिरी, कर्षा इमली की गिरी, भैंसा गूगल, सब बराबर। इसमें चौगुनी मिश्री मिलाकर कण्डेरी-सी गोली बना ले। मुख-शाम खाए।

हुचकी की दवा नं० १—बुढ़ारा १ मागा, सुनघा १ मागा, मिश्री १ मागा, बी ६ मागे, गहद २ तोले, सबको पीसकर चटनी बनाकर थोड़ी-थोड़ी खानी चाहिए।

हुचकी की दवा नं० २—इलायची १ मागा, बजलोचन १ मागा, अगर १ मागा, जहरसुहरा प्रताई १ मागा, पोदीना सूखा १ मागा, पीपल ४ रत्ती, जवंत अनार २ तोला, सबकी चटनी बनाकर थोड़ी-थोड़ी खानी चाहिए।

हुचकी की दवा नं० ३—(पिलाने की) पोदीना सूखा ४ मागे, अगर २ मागे, डोटी इलायची छिलके-सहित ४ मागे, सबको जग कुचलकर पात्र-भर पानी में पकाये, जब चौथाई रह जाय, ढका करके थोड़ी-थोड़ी देर में पिलावे।

अरहर की भूनी हुक्के में रखकर पीने से और मोर के पत्र जलाकर ३ मागा गहद में चाटने से भी हुचकी बंद हो जाती है।

जाले और धुध के लिये सुरमा—मीसे की गोली चलाई हुई १६ मागे, पीपल छोटी ७ मागे, मीसा पत्र करके ज़ीरे की तरह काटकर पीपल डालकर सुरमे की तरह पीस ले। रात को सोती बार लगावे। दाँतों में दर्द हो, तो मजन करे।

बच्चों की पसली चलना—तूतिया १ मागा, रीठा २ मागे, इनकी गोली बाजरे के समान बना ले। माता के दूध में घिसकर पिलावे।

दाँत के दर्द की दवा—पोस्त ताड़, पोस्त बबूल, पोस्त कचनार, पोस्त अनार, पोस्त घेरी, पियावाँसा प्रत्येक १० तोले ८ मागे, फिटकरी ८ मागे, वायबिडग ८ मागे एक घड़ा पानी डालकर जोश दे। जब आधा रह जाय, तब स्रोते समय कुल्ले करे। और दो-तीन घंटे पानी से परहेज करे। १५-२० दिन लगानार कुल्ले करे, सिर्फ रात को सोती बार ही। कुल्ले करने के बाद ५-६ कुल्ले गर्म पानी से करे, पानी ठंडा होने पर थूक दे।

पेट के दर्द की दवा—नमक लाहौरी २ तोले, नमक सौंभर १ तोला, नमक काला १ तोले, नौसादर ८ तोले, अजमोद ७ तोले, काली मिर्च ३ तोले, सक्रोद मिर्च ३ तोले, करफम ३ तोला, अफतीमून ४ तोला, सबुलतीक ४ तोला, हींग ४ तोला, जीरा सक्रोद १ तोला, जीरा स्याह ४ तोला, दारचीनी १ तोला, लवकुरतम १ तोला, जजवील १ तोला, मुल-हठी १ तोला, अनेसू १ तोला, नमक नकड़िकनी २५ तोला, गंधक का तेज़ाब ८ तोला, सबको खूब बारीक पीसकर बोतल में भरकर, बोतल का मुँह बंद करके ४० दिन तक जमीन में गाढ़ दे। बाद में दर्द, भूख, हाज़मे में ४ रत्ती से १ माशा तक सुबह दे। खूब भूख बढ़ती है।

पेट के दर्द का लेप—समुद्रसोख १६ माशे, मैदा लकड़ी २४ माशे, हालों २४ माशे, तज २४ माशे, मेथी १६ माशे, हल्दी १६ माशे, सबको कूट पानी में मिलाकर पेट पर लेप करे। उपले की आग में दूर से सेंके। ऊपर में पुरंद के पत्ते बाँध दे। हल्दी की पोटली को अलसी के तेल में भिगोकर सेंके।

हाजमे और पेट के दर्द की दवा—सौंफ, काली मिर्च, लौंग, सेंधा नमक, काला नमक, गंधक आँवलामार प्रत्येक ३ तोला, अम्लवेत ६ माशे, जवाखार ६ माशे, सज्जी गुलाबी ६ माशा, जीरा काला ६ माशे, इलायची सफ़ेद ६ माशे, चकोतरे का छिलका ६ माशे, सबको कूट-पीसकर ३ दिन नीबू के अर्क में घोटे, फिर ४ दिन घोगुवार के रस में। मात्रा १ माशे से २ माशे।

कब्ज की दवा—बेल, अजवायन, वच, चीता, होंग भुनी, अत्तीस, मौफ़, पादर, चव्य, कुटकी, सेंधा नमक, काला नमक, साँभर बुरारी, बड़ा नौन, मूढ जवाखार, इद्रजौ, सोठ, पीपल, कालीमिर्च, हरड, बहेडा, आँवला, तज, पत्रज, बड़ी इलायची, सब बराबर। सबको पीसकर गर्म पानी से ले। मात्रा १ से ४ माशे तक। अतिसार में छाछ के साथ दे।

पेशाब अधिक आने की दवा—वणलोचन १ तोला, सालव मिश्री १ तोला, समुद्र-सोख ५ तोला, ताल मखाने ५ तोला, सफ़ेद मूसली १० तोले ८ माशे, बबूल की फली १० तोला ८ माशे, त्रिनौबे की गिरी १० तोला ८ माशे, सबको बारीक पीसकर सबकी बराबर खाँड मिलावे। मात्रा ६ माशे से १ तोला तथा २ तोला जामुन की शिकजवीन, अर्क गाज़ियाँ १५ तोला में मिलाकर साथ लेने से अधिक पेशाब आना बंद हो।

खून शुद्ध करने की दवा—चोवचोनी ५ तोला, असगंध १ तोला, मूसली सफ़ेद, लौंग, जावित्री, कहरवा, वंशलोचन, १ तोला प्रत्येक। चिडियाकंद, शतावर, कौंच के बीज की गिरी, जायफल, अकरकरा, कुर्लीजन, केसर, अजवायन, हालों, मेथी, मन्तगी, गोंद ढाक, सत गिलोय, इलायची सफ़ेद, दालचीनी, पत्रज, बड़ी इलायची, कमल गट्टा की मीगी, तोदरी सफ़ेद, जीरा गुलाब का, जीरा काला, मूँगे की जड़, प्रत्येक ८ माशा, वाल छड़, अगर, किशमिश १६ माशा, बादाम गिरी ४ तोला, बहमन दोनो १६ माशे, पिस्ता ४ तोला, चिल-गोब्रा ४ तोला, कस्तूरी ३ माशे, उश्वा ११ माशे, मोती ६ माशे, बर्क चाँदी ६ माशे, बर्क सोना १ तोला, अबर २ माशे, संगयसब ४ माशे, गोखरू बड़े ६ माशे, ताल मखाने ६ माशे, सबको बारीक कपड छानकर गहद में मिलाकर ४० दिन परहेज से खिलावे। मात्रा १ तोला से २ तोले तक।

मलेरिया डवर की दवा १—कुनैन ३ माशे, कमीस ३ माशे, गंधक का तेजाब ३ माशे, सखिए का पानी (लीकर आर्सनिक एलिस) २० बूँद।

विधि—प्रथम कुनैन को खरल में ढालकर उसमें गंधक का तेजाब, जो बहुधा सुनार लोग काम में लाते हैं, ढाल दो। जब कुनैन उसमें घुलकर पानी हो जाय, तब कमीस मिला

दो। इन सबको छानकर १ पूरी बोटल में भर लो। बाकी बोटल को पानी में भर दो, इसमें संखिप का पानी डाल दो। दवा तैयार है। फमली मलेरिया पर हुक्मी है। मात्रा २॥ तोला। बुखार चढ़ने से प्रथम ३ मात्रा पेट में। पहुँचने में उसी दिन बारी रुक जायगी। रोगी को मिर्क दूध-भात खिलाना और पका हुआ पानी पिलाना चाहिए।

२—करंज की मीगी १ छटाक, काली मिर्च १ तोला पानी में बर के समान गोली बनावे, सब प्रकार के बुखारों को रोकती है।

बुखार उतारने की दवा—मलेरिया बुखार जोर का चढ़ा हो और बहुत बेचैनी हो, तो उसका जोर कम करने को यह दवा दे—

पान में खाने का चूना और नौसादर दोनों एक-एक माशा अलग-अलग पीसकर मिला दे। ऊपर फौरन् ६ माशा सिग्का डाल दे। भाग उठेगे, उनके बंद होने पर २ छटाक पानी मिला दे। यह दवा प्रत्येक घंटे में २-२ तोला पिलावे। पसीना आकर बुखार उतर जायगा और शरीर हल्का हो जायगा।

सिर-दर्द की दवा—कपूर, अजवायन का मत्त, पिपरमेट, तीनों चीजें बराबर लेकर एक गीली में रखे, पानी हो जायगा। सिर पर लगाने से फौरन् दर्द मिटेगा। अगर सर्दी में दर्द हो, तो मोठ, अफीम, गेरू इन तीनों का लेप गर्म करके किया जाय। अगर गर्मी से है, तो सफेद चदन कपूर के साथ बिसकर लेप करे। अगर जुकाम बंद होने में दर्द हो, तो दो माशा खूब कलौं, २ छटाक मिश्री के शर्वत को गुनगुना करके पिलावे, जुकाम जारी हो जायगा, और हरातर जाती रहेगी। दिमाग में यदि रेजिण हो और सिर भारी मालूम पड़े, अक्सर दर्द रहे, आँखों में भारीपन हो, तो विदाल के फल के अदर का जाला ६ माशे पानी में भिगो दे। ५ मिनट के बाद मलकर नाक में २०-२० बूँद टपका दे। खूब गद्दी रेजिण निकलेगी। तीन दिन ऐसा करे। मिर्क मूँग की दाल और खुशक रोटी खाय, दिमाग साफ हो जायगा, पीनस को भी इसी तरह फायदा होगा।

कमलवाय—जिसे पीलिया भी कहते हैं—शर्वत अनार पानी में मिलाकर दिन में तीन बार पीने से फायदा होगा। पर यह शर्वत बाजारु न होना चाहिए। उम्दा अनार का रस १ पाव निचोड़कर उममें ३ पाव सक्रेट खॉड की चागनी कर लेना चाहिए। यह कमलवाय की स्वादिष्ट दवा है। कड़ुई तोरई का शाक २-३ दिन भर-पेट खाने से भी फायदा होगा। कड़ुई तांदी के बीज का अर्क नाक में टपकाने से दो रोज में फायदा होगा।

साँप के काटे की दवा—यह दवा हमें लाहौर में एक पजाबी से मिली थी। उस पजाबी का यह हाल था कि सौ-पचास साँप सदा पाले रखता था। साँप पकड़ने का ही कार्य करता था। पास कोई हथियार साँप पकड़ते वक्त नहीं रखता था। उसे इस बात की परवा नहीं थी कि साँप कितना ज़हरी है या काट खायगा। वह अधाधुंध भट में हाथ डालकर साँप को पकड़कर सींच लेता था। उसके हाथ में आते ही साँप बिल्कुल सुस्त-सा हो जाता

था। यह भी देखा गया कि वह साँप का फन पकड़कर ज़बर्दस्ती काटने का अपने शरीर पर लगाता था, पर साँप को उसके शरीर में इतनी घृणा थी कि फन छुआता ही न था। बहुत ख़ुशामद और दवाव के बाद उसने दवा बताई। उसे हमने ख़ुद १५-२० बार आजमाया और अच्छूक पाया। दवा यह है—रीठा २, चिरमिट्टी (सुनारों के तोलने की रत्ती) ५, नौसादर १ माशा, रेशम का बढिया कपड़ा १ तोला। कपड़े में तीनों चीज़ों की पोटली बनाकर निर्धूम कोयलो पर जला ले। जब धुआँ बंद हो जाय, तब आहिस्ता से उठा ले, पीसकर ३ पुडियाँ बनावे और घी में प्रति घंटे १ पुडिया चटावे। उसी में से थोड़ी ज़ख़्म पर लगावे, अवश्य आराम होगा। उक्त पंजाबी का कथन था कि मैं गत बीस बरस से इस औषध को प्रतिक्षण मुख में रखता हूँ। मेरे पसीने की गंध से साँप दूर भागते हैं। और रोगी को आराम करने को तो मेरे मुँह की लार ही काफी दवा है। यह आदमी साँप के काटे स्थान को मुँह से चूसता था, यह भी सुना गया।

पेचिश

१—बेलगिरी १ तोला, कुंडे की छाल २ तोला, सौंफ़, काली हरड प्रत्येक १-१ तोला, ईसबगोल ६ माशा, मिश्री ३ तोला। हरड को घी में भूनकर सिवा ईसबगोल के सबको कूट-छानकर ७ माशे से १ तोला तक शक्ति अनुसार सुबह-शाम खाय। भात और मसूर की दाल का भोजन।

२—छोटी हरड, सोठ, सौंफ़ घी में भून ले। प्रत्येक १ तोला। चूरा सबके बराबर मिलाकर ६ माशा सुबह-शाम फंकी ले।

३—बबूल का गोंद प्रतिदिन १ तोला डेढ़ माशा ११ दिन तक पीसकर खाय। अगर दस्त ज्यादा आवे, तो पोस्त का डोढ़ा महीन पीसकर ४॥ माशे से ६ माशे तक पीवे।

४—मुलतानी मिट्टी पीसकर बिहीदाने व ईसबगोल के लुथाव में मिलाकर खाय।

५—कुंडे की छाल, अतीस, बेलगिरी, मोथा, नेत्रवाला, इनको प्रत्येक को ४-४ माशा लेकर १ पाव पानी में पकावे। १ छटाक जेप रहे, छानकर दोनों समय पिए, तो आम, शूल, खून मरोड़ फौरन आराम होंगे।

खाँसी की गोली—वंशलोचन, केसर, बहेडे का बकला, लौंग, काकडासिंगी, काली मिर्च, पीपल, इलायची छोटी, मुलैठी, कुल्लौनन प्रत्येक ६-६ माशा, कथा ३० माशा, कस्तूरी १॥ माशा बबूल की छाल का रस ६४ माशा, अदरक का रस १० तोला, पान बँगला १०। उर्द के समान प्याज़ के अर्क में गोली बना ले। देने से हैज़े को फायदा करेगी।

धातु पुष्ट की दवा—बबूल की फली १ तोला, ताल मखाना ६ माशा, बीजवंद ३ माशा, मिश्री ३॥ तोला, छौंह में सुखाकर फली के बीज निकालकर कपड़-छानकर चूर्ण बनावे। ६ माशा मात्रा दूध के साथ फंकी ले।

सुजाक की दवा—वंशलोचन, माजूफल, कथा सफ़ेद, प्रत्येक १-१ तोला। चंदन का

तेल ३ तोला । सबका चूर्ण कपड-छान करके तेल में २४ गोली बनावे । ६ गोली नित्य खाय । पच्य दूध-भात । शर्तिया आराम ।

जिगरी हारत की दवा—कुनैन ६ रत्ती, लोहभस्म ६ रत्ती, बबूल गोंद ६ रत्ती, मक्की १२ गोली बनाना । पानी के साथ १-१ गोली दोनो समय खाना ।

—गर्भ रहने की दवा—पान बँगला १, लौंग १ अफ्रीम १ रत्ती, सबको पीसकर चने बराबर गोली बनायो । पानी न डाला जाय । ऋतु-स्नान के बाद स्त्री खाय । उसी दिन प्रसंग करे । गर्भ रह जायगा ।

कोढ़ की दवा—विसम्बपरा का रस ४ तोला नित्य पीवे, २१ दिन में लाभ होगा ।

सफेद दाग की दवा—नीलाथोथा और सहजने के बीज पानी में धिक्कर लगावे ।

विच्छ्रु काटने पर—फिडकरी सक्रेद फूला करके पानी में घोलो, और ४-४ कतरे दोनो साँझों में डालो । फौरन ज़हर उतरेगा ।

अध्याय तेरहवाँ

प्रसिद्ध नुसखे

प्रकरण १

स्वर्ण-वसंत-मालिनी

सोने के वर्क १ तोला, मोती २ तोला, हिगुल शुद्ध ३ तोला, काली मिर्च ४ तोला, खपरिया शुद्ध ८ तोला। पहले मक्खन में घोटें, फिर नीबू के रस में घोटें, जब तक कि चिक-नाई नष्ट न हो जाय। ज्वर और पुराने ज्वर का प्रसिद्ध नुसखा है।

मकरध्वज चंद्रोदय

पारा २० तोला, गंधक शुद्ध २० तोला, १ प्रहर घोटना। बाद को धीगुवार का रस डालकर ४ प्रहर घोटें, फिर छाया में सुखा ले और आतशी शीशी में कपर मिट्टी करके भर ले। मुँह बढ़कर १२ प्रहर बालुका-यत्र में पकावे। १२ प्रहर की अखंड आँच लगनी चाहिए। जब सिद्ध हो जाय, तब उसमें २० तोला गंधक मिलाकर फिर उसी प्रकार पकावे। इस भाँति ६ बार करे। और प्रत्येक बार ४ प्रहर की आँच बढ़ाता रहे। अंत में शीशी में २० तोला गंधक तथा ४ तोला सोने का वर्क डालकर ३६ प्रहर की आँच दे, तो दवा का रंग सुर्ख बानास की भाँति सुर्ख होगा। यह अद्वितीय दवा है, सब रोगों में रामबाण है। खुराक १ चावल।

कस्तूरी धैरव

हिगुल, विष शुद्ध, सुहागे का लावा, जावित्री, जायफल, मिर्च, पीपल, कस्तूरी, सब समान भाग। एक बार अदरक और १ बार ब्राह्मी के रस में खरल करना। मात्रा २ रत्ती। सन्निपात, मूर्च्छा, वात-व्याधि और कफ के रोग में देना चाहिए।

मृतसंजीवनी सुरा

पुराना गुड ३२ सेर, कुटी हुई बबूल की छाल २० पल, अनार की छाल, अड़ू से की छाल, मोचरस, वाराहकांता, अतीस, असगंध, देवदारु, वेल की छाल, श्योनाक की छाल, पाटला की छाल, शालपर्णी, पृष्ठपर्णी, बृहती, कठेहली, गोखरू, बेर, बड़े खीरे की जड़, चीता, पुनर्नवा, प्रत्येक ४० तोला, कूटकर १५६ सेर पानी में मिलाकर मिट्टी के बड़े बर्तन में रखकर मुँह बंद कर देना। १६ दिन बाद कुटी हुई सुपारी ४ सेर, धतूरे की जड़, लौंग,

पद्माग्न, सुग्म, लाल चंदन, मोथा, दारचीनी, इलायची, जायफल, मोथा, मोंठ, मेथी, मेठा मींगी और चंदन प्रत्येक ८-८ तोला लेना । सबको बंदकर ४ दिन बाद थक खींचना । बल, अग्नि और आयु के अनुसार मात्रा में देने से घोर मन्त्रिपात, हैजा आदि रोग दूर होते हैं, खूब भूख बढ़ती है, और बल बढ़ता है, तथा शरीर में कांति, पुष्टि की वृद्धि होती है ।

सुदर्शन चूर्ण

अगर, हल्दी, देवदारु, वच, मोथा, हरद बड़ी, जवासा, काकडासींगी, कटेहली, सोठ, जायमान, पित्तपापटा, नीम की छाल, पीपलामूल, बाला, कचूर, कूट, पीपल, नेत्रवाला, कुंड की छाल, मुलहठी, सहजने के बीज, नीलोफल, इंट्रजों, गतावर, दारुहल्दी, लालचंदन, पद्माख, चीठ, खस, दारचीनी, फिट्करी, गालपर्णी, अजवायन, अतीस, बेल की छाल, काली मिर्च, आंवला, गिलोय, कुटकी, चीता, पलवल का पत्ता, पृष्ठपर्णी सब बराबर । सबके बराबर चिरायते का चूर्ण मिलाना । यह प्रसिद्ध सुदर्शन चूर्ण का नुस्खा है । यह चूर्ण पुराने ज्वर के लिये काल के समान है ।

दशमूल का काढ़ा

गालपर्णी, पृष्ठपर्णी, दोनों कटेहली, गोखरू, अरनी, गम्भारी, बेल की छाल, पाटल । यह प्रसिद्ध दशमूल का काढ़ा है, जो स्त्री-रोगों के लिये बहुतायत से काम में लाया जाता है ।

चंद्रप्रभा

वायविडग, चित्रक, मोंठ, मिरच, पीपल, त्रिफला, देवदारु, चाभ, चिगयता, पीपलामूल, मोथा, कचूर, वच, स्वर्णमाक्षिक, संधा नमक, काला नमक, जवाखार, सजी, हल्दी, दारुहल्दी, धनिया, गज पीपल, अतीस प्रत्येक २-२ तोला, गिलाजीत ८ तोला, गूगल ८ तोला, लोहा ८ तोला, मिश्री १६ तोला, बंगलोचन ४ तोला, दती, भिलावा, दारचीनी, तेजपात, इलायची प्रत्येक २ तोला । कजली ८ तोला । सबको मिलाकर ४ रत्ती की मात्रा में गोली बनाना । यह प्रमेह पर रामबाण दवा प्रसिद्ध है ।

हिंवाष्टक चूर्ण

सोठ, मिरच, पीपल, संधा नमक, जीरा सक्रेद, जीरा काला, अजवायन और हींग भुनो हुई प्रत्येक बराबर । यह चूर्ण प्रसिद्ध पाचक है ।

हेमगम

चंद्रोदय ३ भाग, स्वर्ण-भस्म १ भाग, ताम्र-भस्म १ भाग, गंधक १ भाग । सब चित्रक के रस में दो पहर परल करके बाद में कौड़ी में भरकर सुहागे से बढकर हाँडी में फूँकना । यह राजयक्ष्मा की प्रयात महोपय है ।

योगराज गुग्गुल

चित्रक, पीपलामूल, अजवायन, काला जीरा, विडग, अजमोद, सक्रेद जीरा, देवदारु,

बड़ी इलायची, चाय, मेंधा नमक, कट, रास्ना, गोखरु, धनिया, त्रिफला, मोथा, त्रिकुटा, दारचीनी, खम, जवालाग, तालीशपत्र, तेजपात, सब बराबर और सबके बराबर गुग्गुलु मिलाकर घी का हाथ लगाकर १ लाख चोट पहुँचाना। वान-रोग की प्रसिद्ध दवा है।

वसतकुसुमाकर

स्वर्ण-भस्म २ भाग, चाँदी-भस्म २ भाग, वंग, मीसा, लोहा भस्म प्रत्येक ३-३ भाग। अभ्रक, प्रवाल, मोती-भस्म प्रत्येक ४-४ भाग। सब एकत्र मिला क्रम से गाय का दूध, ईख का रस, अदरक की छाल का रस, लाख के काढ़े का रस, नेत्रवाला के काढ़े का रस, केले की जड़ का रस, केले के फूल का रस, कमल का रस, मालती के फल का रस, केशर का पानी और कस्तूरी सबकी पृथक्-पृथक् भावना देकर २ रत्ती की गोली बना लो। चीनी, घी, गहद के साथ अनुपान है। प्रमेह और धातु-दौर्बल्य की एकमात्र श्रेष्ठ दवा है।

सुहागसौंठ

त्रिकुटा, त्रिफला, दालचीनी, जीरा काला, जीरा सफ़ेद, धनिया, कूट, अजवायन, लोह-भस्म, अभ्रक-भस्म, काकडाम्रीगी, कायफल, मोथा, बड़ी इलायची, जायफल जावित्री, जटा-माषी, तेजपात, तालीशपत्र, नागकेशर, कचूर, मुलहठी, लौंग, लाल चंदन सब बराबर, सबके बराबर सौंठ का चूर्ण। प्रथम सौंठ के चूर्ण का मगुने गाय के दूध में खोया करे, फिर चौथाई घी में भूने, इसके बाद चौगुनी मिश्री की चाशनी करके सब मिला दे। मात्रा ६ माणा। अत्युत्तम है। प्रसव के बाद स्त्रियों को सेवन करना चाहिए।

सितोपलादि चूर्ण

मिश्री, वंगलोचन, दारचीनी, छोटी इलायची, छोटी पीपल, प्रत्येक क्रमबद्ध दुगुनी लेकर चूर्ण बनाना। प्रसिद्ध है।

जवाहर मोहरा

कस्तूरी ४ रत्ती, अंवर ३ रत्ती, कहरुवा ३ रत्ती, लहसनिया २ रत्ती, जड़बदस्तर २ रत्ती, केशर २ रत्ती, जड़वार खताई २ रत्ती, मन्तगी २ रत्ती, दरियाई नारियल ३ रत्ती, मोती २ रत्ती, मोमियाई १६ रत्ती, पन्ना २ रत्ती, चुन्नी २ रत्ती, मंगयणव २ रत्ती, अफीम २ रत्ती, मूंगा २ रत्ती, नीलम २ रत्ती, जहरमोहरा ३ रत्ती, बर्क मोना ३ रत्ती, नीलम २ रत्ती, लाजवर्द २ रत्ती, फिरोज़ा २ रत्ती, सबको खगल किया जाय। दिल और दिमाग के लिये अत्यंत गुणकारी है।

दवाल मुश्क मोतदिल

गुल गावजुयों १ तोला, चंदन दोनो २ तोला, धनिया १ तोला, वहमन दोनो १ तोला, पीपल, केशर, कहरुवा, उदगरकी, याकूत सुख, याकूत सफ़ेद, कस्तूरी, मोने के बर्क, अंवर प्रत्येक ३॥ माणा, मोती ६ माणा, बर्क चाँदी ७ माणा, शर्वत मेव ५ तोला, मिश्री ३० तोला। मात्रा १ से ३ माणा तक। दिल को ताकत देती है।

खमीरा गावजुर्वा, अंबरी

गावजुर्वा, गुल गावजुर्वा, धनिया (बुटा हुआ), आवरेगम (कटा हुआ), बहमन सफ़ेद, तुख्मबालंगा, सटल सफ़ेद, फिरंजमुखक, अज़गर १-१ तोला । तवाशीर ६ माशा, अंबर अशहब २ माशा, १ सेर अर्क गुलाब में इसको भिगो दे । सुबह जोगकरे ६ छटाक ग्हे, तो छानकर १० छटाक मिथ्री की चाशनी करे । अंबर और तवाशीर अलग-अलग पीसकर मिलावे । वर्क सोना २ माशा, वर्क चोंदो ६ माशा, मोती, याक़त सुर्ख, ज़हरमोहरा ख़ताई, ज़मरूद, अज़गर ३ माशा । गुलाब में खरल कर जुदा-जुदा मिलावे । दिल-दिमाग को तरावट देनेवाला है ।

खमीरा मरवारीद

मोती आवदार ६ माशा, अशबमज्ज ६ माशा, ज़हरमोहरा ४ माशा, क़ंद न्याह १ पाव, गर्घत मेव शीरी २ छटाक, अर्क वेदमुखक ३ मेर, अर्क गुलाब ३ मेर, अर्क मंदल १ पाव, अर्क गावजुर्वा १ पाव, वर्क सोना ३ माशा, वर्क चोंदी १ तोला, मात्रा १॥ माशा । कलेजे की गर्मी और दिल की धडकन को उत्तम है ।

केशरंजन तेल

तिल का तेल १ मेर ब्लांटिंग से छानकर तज २ तोला, पत्रज २ तोला, छारछवीला २ तोला, पादरी २ तोला, सुगंधवाला २ तोला, नागरमोथा २ तोला । चूर्ण बनाकर ढालकर १५ दिन रख दे, दिन में धूप में और रात को श्रोग में । फिर छानकर रतनजोत विलायती ढालकर २ दिन धूप में रखे । जब पूरा लाल रंग हो जाय, तो यह दवा मिला दे । आइल वर्गमेट १ औंस, नैरोली २ ड्राम, सिटरन २ ड्राम, बरवीना १ ड्राम । फिर काम में ले । ओटो-दि-रोज २ ड्राम ।

जवाकुसुम तेल

धोई तिहरी का तेल उपर्युक्त विधि से मूर्च्छित कर शुद्ध कर लिया जाय । फिर छानकर ये दवाइयाँ उसमें मिलाई जायें । आइल लेमन २ ड्राम, वर्गमेट २० बूँद, कपूर २० बूँद, पिपरमेट २० बूँद । एकत्र करके रतनजोत से रंग लिया जाय ।

अमृतधारा

कपूर, सत अजवायन, पिपरमेट, तेल इलायची, तेल दारचीनी, सब बराबर मिलाकर काम में लाओ ।

अध्याय चौदहवाँ

खास नुसखे

प्रकरण १

पारा-भस्म

पारा शुद्ध १ तोला, नमक सेंधा ११ तोला, समंदर भाग १० तोला, हल्दी ३ तोला, लोबान कौडिया २० माशा, केशर असली २० माशे, सबकोलग-अलग पीसकर कपड्डे छन करे। मिट्टी के प्याले में प्रथम आधा नमक बिछावे, उस पर आधा समंदर भाग, फिर सब चीजें यथाक्रम जमावे। बीच में पारा रख दे। फिर अनुक्रम से उसी प्रकार बाकी वस्तु जमा दे। और दूसरे प्याले में सपुट कर दे, फिर मजबूत कपरमिट्टी करे। गढे में १५ सेर उपलो में हवा और औरत की साया बचाकर आँच दे। सँद होने पर निकाले। इस तरह २५ आँच दे। बस तैयार है। जो गुलाबी निकलेगा, तो सोना बनावेगा। और आसमानी होगा, तो अक्सीर बाह कोढ़ होगा। मात्रा १ चावल।

पारे की गोली

सोने के बर्त १ तोला, पारा शुद्ध (उभुचित) १ तोला नीबू के रस में दो पहर घोटकर गोली बनाओ। अब नीबू के रस में सरगवा के पत्ते की लुगदी करके उसकी दो मूपा बनाओ। उसमें गोली रख दोनो मूपाओ को संपुट कर दो। यह मूपा एक कपडे में बाँधकर एक हॉडी में अधर लटकाओ और हॉडी को काँजी से भर दो। आठ दिन तक पकने दो। प्रतिदिन मूपा नई बदल दिया करो।

आठ दिन बाद १ मिट्टी का गहरा शकोरा लेकर उसमें चना और बेर के पत्तों की लुगदी दवाओ, उस पर कृष्ण अपराजिता की जड़ काचूर्या और उस पर चदन का चूरा बिछाकर उस पर गोली रख अनुक्रम से सब चीजें रख उस पर एक और शकोरा उथला रख दो। इस शकोरे के बीच में उँगली जा सकने योग्य छेद होना चाहिए। अब राशि को वज्रमुद्रा से संपुट करो। (चाक, लोहा-मैल, राख, नमक बराबर पानी में खरलकर) ७ कपरमिट्टी कर दो। रेत भरकर एक हंडे या कढ़ाई में चूल्हे पर जड़ाओ और मंदाग्नि दो। शकोरे में काले धतूरे के पंचाग का रस इतना भरो कि भीतर जाकर भी शकोरे में भरा रहे। सूखने पर फिर भरो। २१ बार तक भरो। ठंडा होने पर निकालो। गोली तैयार मिलेगी।

इस गोली को वज्रमूषा में रखकर स्फुरमिटी करके भूधर-ग्रन्थ में चार ग्रनें उपलों की आँच में पकावें। हाथ-भर लेंचा-चौंग गड़ा चोटकर उसमें मूषा रख, उसे रेत में ठार ऊपर आँच देने में भूधर-ग्रन्थ में जाना है। ५ पुट भूधर-ग्रन्थ में दो, फिर पाँच ग्रनें की १ पुट दो। फिर दू. ग्रनें की पाँच पुट दे। इसी प्रकार एक-एक ग्राना बढ़ाकर कुल मी पुट देना चाहिए और प्रत्येक पुट में गोली के नीचे गोलहवां भाग गंधक शुद्ध और समान मोने का जारन करना चाहिए। गोली नया होने पर उसका रंग सिंदूर-जैमा होगा। उसे घोंस की नली में डालकर एक वर्ष तक रखकर तब काम में लाना चाहिए। मात्रा एक चावल। बुढ़ापे और मृत्यु को दूर करती है। यह मद्यारमयन है, और मद्य रोगों की रामबाण दवा है।

कुशुता फोलाद

यह दवा उत्कृष्ट बाजीकरण, तिली, ज्यास, मिला, दिर, जलोदर, मंडाग्नि आदि पर सिद्ध है। मगर मद्य नावधानी से तैयार करनी चाहिए। फोलाद का रेत दूध चूर्ण अमली ५ तोला, जामुन का रस १० तोला, पारा शुद्ध २ माशा घीगुवार के ५ तोला रस में घोंटे। फिर १ तोले नीवू के रस में घोंटे और टिक्िया बना ले। फिर मंफुट करके ६ सेर कंडो की आँच में फूँक दे। इसके बाद पारा २ माशा और हरताल तबकी ६ माशा मिलाकर नावू के रस में घोंटकर पाँच सेर कंडो की आँच दे, फिर इसी तरह गट्टे अनार के रस में घोंटकर १०० कंडो की आँच दे। इसी तरह आक के रस में घोंटकर १० सेर उपलों की आँच दे। फिर १ तोले बरांडी में घोंटकर १० सेर की आँच दे। फिर पाँच पुट बट के दूध की दे। पाँच पुट घीगुवार की दे। पाँच कटेली के रस की दे।

हर आँच १० सेर की हो। और हर बार २ माशा पारा, ६ माशा हरताल मिलाई जाय। खुराक एक खमरुस मस्तन में।

दूसरा

ईस्पात का चूर्ण १ तोला, पारा शुद्ध १ तोला, दोनो को देशी दुआतणा शराब में खरल करके कुलिया में कपरीटी करके ३ सेर उपलों की आँच दे। फिर १ तोला पारा और १० तोला शराब में १००० पुट दे। हर बार पारा नया और मिलाना। इसके बाद १ तोला पारा, ३ माशे सखिया, ४ रत्ती कपूर मिलाकर शराब में घोंट १०० आँच दे। हर बार कपूर, सखिया नया मिलाकर। खुराक १ खसखस तक। मुक़ब्बी बाह और जलोदर तथा कफ और वायु के सब रोगों पर रामबाण।



मोम का तेल

दर्द रीढ़, इस्तस्का, मरसाम, शीत, प्रसूत, दर्द पमली, सुनवहरी, खून फसाद, नामदी, वहक आदि को फायदा करे। अलभ्य योग है, जिसे बहुत कम लोग बनाना जानते हैं।

मोम १ सेर, मस्तगी ४ तोला, लोवान कौडिया ४ तोला, गूल २ तोला, अजवायन

४ तोला, अजनायन खुरासानी ४ तोला, अजमोद ४ तोला, अकरकरा ४ तोला, लौंग ४ तोला, मालकांगनी ४ तोला, जायफल ४ तोला, जावित्री २ तोला, कुचिला १० तोला, भिलावा २ तोला, आँवाहल्दी ४ तोला, वायव्रिदग् २ तोला, नरकचूर सोठ का २ तोला, कस्तूरी २ तोला, सींगीमोहरा शुद्ध २ तोला, पाताल-यत्र या डेकी-यत्र से तेल निकालना ।

पाताल-यत्र की विधि तो यह है कि एक भट्ठी इस प्रकार खोदी जाय, जो नीचे से बिलकुल साफ हो । उसके ऊपर एक घड़े में उपर्युक्त सब चीज़ें भरकर रखी जायें, घड़े की पेंदी में एक छेदकनी उँगली के समान हो । भट्ठी में नीचे एक पानी का प्याला रख दिया जाय, इसके ऊपर घड़े के चारों ओर खूब आग लगा दी जाय, जिसकी गर्मी से तेल चूकर प्याले में जायगा ।

डेकी-यत्र की रीति यह है कि मिट्टी के दो घड़े जिनकी गर्दन लंबी हो, परस्पर गर्दन मिलाकर ज़रा टेढ़े ढंग पर इस  भाँति रखे जायें । जिसमें दवा हो, वह चूल्हे पर हो, दूसरे में भाफ  रूप तेल उड़कर आवेगा । उसमें एक छेद करके नली लगा दी जाय, जिससे तेल उसके रास्ते चूकर नीचे रखे प्याले में पड़े ।

ताकत की गोली

यह गोली पुरुषत्व शक्ति-वर्द्धक और अत्यंत प्रभावशाली है, पर गर्म मिज़ाजवालों को न खानी चाहिए ।

अकरकरा, जाफ़रान, संखिया सफ़ेद, कस्तूरी प्रत्येक ६-६ माशे २५ नीबू के रस में खरलकर गोली बनाओ । एक गोली रोज़ खाई जाय । घी ज़्यादा खाना चाहिए ।

पाचन की गोली

अमीरा को पसद और अत्यंत स्वादिष्ट एवं गुणकारी है ।

सोठ, मिरच, पीपल, ज़ीरा स्याह, सेंधा नमक, काला नमक, अकरकरा प्रत्येक ५-५ तोले । बड़ी इलायची का दाना २॥ तोले, दारचीनी २॥ तोले, मुनक्का १ सेर, नीबू का रस २ सेर, कस्तूरी ३ माशे, कजली १ तोला । चने प्रमाण गोली बनानी चाहिए ।

शक्ति-वर्द्धक अर्क

यह अर्क अमीर लोग बनाकर पी सकते हैं । अत्यंत शक्ति-वर्द्धक और रक्त-वर्द्धक है । रति-शक्ति की वृद्धि होती है । नायाब चीज़ है । अगूर ५ सेर, सेव २॥ सेर, बीही २॥ सेर, नासपाती २॥ सेर, मीठा अनार दाना २॥ सेर, अनार कधारी खट्टा २॥ सेर, नारंगी २॥ सेर । इन सबको टुकड़े-टुकड़े करके पानी में डाल ओस में रखो । ३ दिन बाद अर्क खींच लो । सब पानी हो जायगा । इस अर्क में ये दवाइयाँ भिगोना--

अँवला गुदा हुआ ५॥, जरिशक ५॥, किशामेश ५॥, मुनक्का काली ५॥ । तीन दिन बाद फिर अर्क खींचना । अब अर्क में ये चीज़ें मिलाना चाहिए । अर्क तरबूज़ ४ सेर, गन्ने का रस ६ सेर, गाजर का रस ६ सेर, खूरा ८ सेर, शहद १ सेर, मिश्री ३ सेर सबको मिलाकर

१५ दिन मुँह बँधकर कपूरमिट्टी करके रखना, और फिर मक्खन चर्क खींचना। मात्रा २ से ४ तोले तक है।

उन्मत्त चर्क

रक्तम के समान पाचक और गति-शक्ति को बढ़ाता है। धनूरा-पंचांग १ पाव, अजवायन, दारचीनी, लौंग, अकरकरा, जावित्री, मक्ख १-१ पाव जौकट कर लो। सबके बराबर भाँग मिलाओ और २५ सेर भैंस के दूध में कलई के वर्तन में रात को भिगो दो। प्रातःकाल चर्क खींच लो। मात्रा २ तोले से ४ तोला तक भोजन के बाद।

नाकन की अँगरेजी गोली

ये गोलियाँ उन लोगों के मतलब की हैं, जो अत्यंत वीर्यक्षय या वृद्धावस्था के कारण अशक्त हो गए हैं, परंतु काम-शक्ति को जाग्रत रखना चाहते हैं। यदि खाने के समय ही सब दवाइयाँ मिलाकर एक गोली बनाई जाय, तो अधिक चमत्कार दिखाएगी। वरना १२ या २४ गोलियाँ एक साथ भी बनाकर रख ली जा सकती हैं। पिलफ्रास्फरस ३ ग्रेन, फ्राइरिडे-कूम १ ग्रेन, कोकेनसल्फास १ ग्रेन, एक्सट्रेक्ट कोका ३ ड्राम, डमथ्यना ३ ड्राम, नेक्सवा-मीका ३ ड्राम, अलोइन ३ ड्राम, एक्सट्रेक्ट जंजियन आवश्यकतानुसार इसकी एक गोली बनावे। म्त्री-प्रसंग के बाद दूध के साथ खानी चाहिए। और फिर आराम करना चाहिए। शक्ति-क्षय नहीं होगी।

धातु-क्षय पर प्रयोग

सवा सौ गायों को उबड़ का भुस और बिदागीकंद खिलावे। उनके दूध को २५ गायों को पिलावे। इन २५ गायों का दूध ५ गायों को दे, और उनका दूध १ गाय को दे। यह दूध धातु-क्षय के रोगी को दे। अपूर्व लाभ होगा।

नायाब तिला

कुचला २॥ मेर गाय के ५ सेर दूध में दोला-यंत्र में पकाकर शुद्ध कर ले। अकरकरा गुजराती ३ सेर, दारचिकना ५ तोले, साँप काला १ नग।

साँप के मुँह में दारचिकना रखे। एक मिट्टी का वर्तन, जिसके पेटे में कुछ सूर्यास्त्र हो, पहले कुचला बारीक कतरकर १ मेर पेटे में बिछा दे, फिर अकरकरा १ पाव रखे, इस पर साँप को रखे, उस पर अकरकरा १ पाव और उस पर कुचला रखकर बंदकर कपूर-मिट्टी करे। ज़मीन के पाताल-यंत्र से तेल निकाले। यह तेल १ साँक पान में रात को खिलावे। एक साँक तिला को कोई शक्य आज तक तीन-चार दिन से ज्यादा बर्दाश्त नहीं कर सका।

तर खुजली का अमीराना नुसखा

राल १ तोला बारीक पीसकर ६ तोला चमेली के तेल में हल कर शुद्ध पारा ४ माशा, भुना हुआ नूतिया ३ माशा पीसकर मिलावे। चीनी के प्याले में रख १ पाव गुलाब-जल में थोड़ा-थोड़ा डालता जाय और हाथ से मले। जब मक्खन हो जाय, तब लेप करे।

पुत्र उत्पन्न होगा

एक चाँदी की विधिया में ३ माणा केशर, ३ माणा कस्तूरी, ३ माणा मोती-भस्म, ३ माणा स्वर्ण-भस्म गुलाब जल में घोटकर मीठे नीम की जड़ में दवा दो। तीन मास बाद सफ़ेद कनेर की जड़ में दवा दो। तीन महीने बाद घोड़े की लीद में दवा दो। झूराक १ चावल है। मक्खन में खाए। शर्तिया दवा है।

लज्जत का नायात्र नुमस्त्रा

अकरकरा, सुहागा चौकिया, कपूर जंदबदस्तर, ऊदविलाव का पित्त, सब बराबर। कस्तूरी ३ भाग, गहद आवश्यकतानुसार।

गर्भ-रोकक —

यह दवा गिरते हुए गर्भ को रोकने की पूरी शक्ति रखती है।

समुद्रसोख २ तोला, काला बीजबद ले अरमनी, पठानी लोध १ तोला, छोटी इलाची २ माणा, कहरवा १ तोला, बंगलोचन ६ माणा, बताणे १ पैस के मिलाकर १ तोला मात्रा में दे।

चाँदी बनाना

२ तोला चाँदी का शुद्ध टुकड़ा लेकर उमें चौकोर बनवा लो। तय किया हरताल १ तोला, गंधक आँवलायार शुद्ध १ तोला, सखिया पीला १ तोला पीसकर चूर्ण कर लो। चाँदी की डली को पानी में भिगोकर उक्त चूर्ण लपेटकर अग्न पर रखकर लाल करके तपाओ। फिर बुझाओ, फिर तपाओ, इस भाँति सब चूर्ण खतम कर दो। अब यह चाँदी का टुकड़ा जल्द गलने लगेगा और भस्म हो जायगा। चोट मारने से मिट्टी की भाँति टूटकर बिखर जायगा। जब ऐसा हो जाय, तो इसे मृप में सुहागा देकर गलाकर रवा बना लो। अब १० तोले पारा एक लोहे की ऐसी मजबूत मृप में भरों कि उसका मुँह ऐसा बंद हो जाय कि गर्म होने पर पारा उडे भी नहीं और मृप फूटे भी नहीं। उसी में यह चाँदी की डली भी डाल दो। प्रथम मदाग्नि से पकाओ और फिर तेज़ अग्नि में एक पहर आँच देकर ठंडा करके खोलो। चाँदी पर कुछ काला लिपटा हुआ दीखे, उसे खुरच लो। उस चूरे को सुहागा देकर गलाओ। वहिया चाँदी बन जायगी। इस चाँदी की डली में वर्षों तक इसी भाँति पारे की चाँदी बनाए जाइए, और कभी १ रत्ती भी नहीं छीजेगी।

एक नायात्र नुमस्त्रा

पारा शुद्ध २० तोले, गंधक शुद्ध २० तोले। गंधक शोधने की विधि यह है कि प्याज़ के रस में ४१ दफे २-२ पहर घोंटे। गंधक और पारे को मिलाकर दो-एक पहर घोट बाद को घीगुवार का रस डालकर ४ पहर घोंटे, घोटकर सुखा ले। धूप में रखे। सुखाकर आतशी गीशी में भर दे। गीशी का मुँह बंद करके सात कपरोटी कर वालुका यंत्र में रखकर बारह पहर की आँच दे। बाद गीशी से दवा

निकालकर फिर २० तोले गवक मिलाकर ऊपर की तर्कीय में घोटकर और सुखाकर गीगी में भरकर बालुका-यत्र में १६ पहर की आँच दे। इसी तरह मान गीगी इसी दवा की गवक मिला-मिलाकर उपर्युक्त तर्कीय में घोट-घोटकर चढ़ाई जायगी। याना पहली गीगी की आँच १२ पहर की, दूसरी गीगी की आँच १६ पहर की, तीसरी की २० पहर की, चौथी की २४ पहर की, पाँचवी की २८ पहर की, छठी की ३२ पहर की और सातवी की ३६ पहर की, इसी तरह आपस सिद्ध होगी।

इसका रंग सुर्ज बानात की तरह होगा। यदि सिद्ध हुआ तो १ तोला चाँदी में १ माणा दवा डाली जायगी, तो सोना होगा। और खाने को खुराक १ चावल है। पान या मलाई में दवा खाने के एक-दो घंटे के बाद दूध में घी-मिश्री डालकर पीवे। नामर्द मर्द होगा। जिसके पुत्र पैदा न हों, उसके पुत्र पैदा होगा।

पारे की गोली की विधि

१ तोला पारा कढ़ाई में चढ़ाकर उसके ऊपर खुरामानी अजवायन और नीला थोथा दोनों १-१ तोला पीसकर बुरक दो, फिर कढ़ाई में पानी भर दो। अब नीचे आग जलाओ। जब पानी जल जाय, तो देखो कि पारे की गोली बन गई है। उसे धौलफुल्ली की लुगदी में लपेटकर दस उपलो की आँच में फूँक दो।

पारद-भस्म

१ तोला पारा में २ तोला कवूतर की बीट खरल में गेरकर खरल करो। १ पहर बाद धोकर साफ़ कर लो। फिर २ तोला पुराने गुड में खरल करके धो डालो। फिर २ तोला घर के धुएँ में खरल करो और धो डालो। अब उसे कुल्हिया में रख दो। उसमें २-२ तोला भाँग और आँवाहल्दी पीसकर भर दो और कुल्हिया का मुँह बंद कर दो। फिर ४ उपलो की आँच देकर फूँक दो, ठंडा होने पर देखो, सफ़ेद रंग की खील हो जायगी।

पारे का प्याला बनाना

लोहे की कढ़ाई में १० तोला नीला थोथा पीसकर बिछा दो। उस पर २० तोला शुद्ध पारा डालो। उसके ऊपर १० तोला जगार और १० तोला नीला थोथा डालकर ऊपर से काँसे का कटोरा ढक दो और उड़द के आटे से दर्ज बंद कर दो। इसके बाद पानी से कढ़ाई भरकर आँच जला दो। तीन बार पानी फूँक दो। फिर पारा निकालकर गर्म पानी से धूँव दोओ। वह लुगदी के समान हो जायगा। अब कच्ची मिट्टी के प्याले पर उसका लेप करके उसे धीरे से ठंडे पानी में डाल दीजिए। मिट्टी का प्याला गल जाय, तब पारे का प्याला निकालकर काम में लाइए। गुण जगत्प्रसिद्ध है।

अध्याय पंद्रहवाँ

धातुओं की भस्म

प्रकरण १

अनेकों गंभीर और भयंकर अग्राध्य रोगों में जब वैद्य कुछ चारा नहीं देखते, तब धातुओं का उपयोग करते हैं। इन धातुओं का अमर भी असाधारण होता है। हज़ारों मनुष्य तंदुरुस्ती तथा शक्ति बनाए रखने के लिये ही धातुओं की भस्म खाया करते हैं। पिछले ५० वर्षों में योरोप के डॉक्टरों ने भी धातुओं की भस्म का उपयोग जाना है। परंतु ये धातु-भस्म एक तो वैद्य लोग बहुत ही महँगी देने हैं, दूसरे उनके अम्ली और निर्दोष होने में बहुत ही सदेह रहता है। प्रायः लोगों को धातु फूँकने का शौक भी होता है। बहुत लोग जड़ी-बूटी में और लघुपुट से फूँकी हुई धातु को अच्छा समझते हैं। परंतु विद्वान् लोगों का यह मत नहीं है, क्योंकि चाँदी-सोने आदि उत्तम वस्तुओं को फूँककर केवल भस्म (राख) बनाने से ही कुछ फल नहीं होता, किंतु यदि वह भस्म और औषधियों की अपेक्षा थोड़ी (चावल या रत्ती के परिमाण में) मात्रा में, थोड़े दिनों में, बहुत दिनों के असाध्य रोगों को भी दूर करे और बल-वीर्य को बढ़ाकर शरीर की काति को भी चमकावे, तब यह परम रसायन है।

रसायन उस औषध को कहते हैं, जो बुढ़ापे और व्याधि को नाश करे (यज्जराव्याधि-विध्वंसि भेषज तद्रसायनम्) ।

भस्म चाहे बूटियों से बनी हो, चाहे धातुओं से, इससे कुछ मतलब नहीं, वह केवल कच्ची न रहनी चाहिए। क्योंकि कच्ची धातु विष है। वही शुद्ध भस्म किया हुआ अमृत है, जो धातु अच्छी तरह से भस्म होगा, उसमें कोई खटका नहीं है। यह गभीरता से धीरे-धीरे शरीर में रमकर गुण करता है।

हम सर्वसाधारण के ज्ञान के लिये धातुओं की भस्म करने की सरल क्रियाएँ लिखते हैं—

स्वर्ण

लक्षणा—आग में तपाने से लाल हो जाय, काटने से सफ़ेद रंग दे, कसौटी पर घिसने से केशर के समान लकीर बनावे, जिसमें चाँदी और ताँबे की मिलावट न हो, जो स्निग्ध, नरम और भारी हो, वह सोना शुद्ध है। उम्मी की भस्म करनी चाहिए।

गुण—स्वर्ण स्वादु और तिक्तता-युक्त कैसेला है। पाक में स्वादु और चिपचिपाहटवाला

है। मास वर्द्धक, पवित्र, नेत्रों को हितकारी, मेढा और स्मृति को बढ़ानेवाला, हृदय को प्रिय, आयु, कांति, वाक्-शुद्धि, स्थिरता इनको उत्पन्न करता है। जंगम-स्थावर-विष, उन्माद, त्रिदोष, जोष, इन रोगों को आगम करता है।

शोधन—सोने के पतले-पतले पत्र कराकर आग में तपाकर तेल (तिल का), मट्टा (गाय का), कौंजी, गो-मूत्र, कुलथी का काढ़ा इन पाँच चीजों में ७-७ बार बुझावे।

स्वर्ण-भस्म

शुद्ध पत्रों के कैंची से छोटे-छोटे टुकड़े कर लो। फिर बराबर शुद्ध पारा मिलाकर गोला बना लो। इसके बाद मिट्टी के गकोरे में सोने के वज्रन के बराबर गंधक का चूर्ण रख ऊपर वह गोला रखना, फिर ऊपर गंधक का चूर्ण भरकर मिट्टी का लेप करना और ३० उपलो की आँच से फूँक देना। ठंडा होने पर बाहर निकालना। इस प्रकार १४ बार करने से भस्म उत्तम तैयार होगी। मात्रा १ से २ रत्ती तक। गहद या मलाई एवं मक्खन के साथ।

चाँदी

उत्तम चाँदी के लक्षण—गुरु (बोझिल), स्निग्ध (जो रुच न हो), मृदु (कोमल), दाह और छेदन में श्वेत रंग, घन की चोट को सहारे (किरें नहीं और कम भी न हो), मोना, तौवा, जस्त आदि न मिला हो, ऐसी चाँदी शुद्ध और भस्म करने योग्य है।

निष्कृष्ट चाँदी के लक्षण—जो जोड़े (दो धातुओं) से बनी हो, रुच, कड़ी, लाल, काली, पीली, झजकवाली, हल्की और काटने-फूँकने से छीज जानेवाली चाँदी अच्छी नहीं।

चाँदी के गुण—चाँदी ठंडी, स्वाद में कमेंली और खट्टी है। पाक में मधुर, दस्तावर और अवस्था को स्थिर करनेवाली है, नेत्रों को हित है, वात, पित्त, प्रमेह आदि रोगों को दूर करती है। यदि अच्छी तरह भस्म न की गई हो, तो शरीर में ताप, बल-वीर्य-नाश, पुष्टि की हानि और कोढ़ की बीमारी पैदा करती है।

चाँदी का शोधन—सोने की शोधन-विधि से करना।

चाँदी-भस्म

चाँदी एक भाग, पाग दो भाग, गंधक दो भाग लेकर पारे-गंधक की कजली करे। फिर चाँदी के वारीक पत्र करके नीचे-ऊपर कजली देकर शकोरे में संपुटकर (कपरमिट्टी करके) १० सेर उपलो की अग्नि पर गजपुट में फूँक दे। फिर खरल करके उसी प्रकार करे, जब तक चमक नष्ट न हो जाय और पानी में तैरने न लगे। इसकी मात्रा एक रत्ती है। ४ मागे डलायची घाना और मिश्री ले मक्खन मिलाकर खाय। उन्माद, शिर दर्द, प्रमेह, जुकाम, जीर्णज्वर, पित्त और गर्मी के सब रोग नष्ट हो। गतावर के चूर्ण के साथ देने से बल-वीर्य की वृद्धि होती है।

ताम्र

ताँबे के लक्षण—जपा के फूल के समान जिसका रंग हो, स्निग्ध, कोमल और घन के सहारनेवाला, लोहा और मिट्टा जिनमें न मिले हो, ऐसा ताँबा मारने योग्य है, और जो काला, रुखा, अति कठोर या श्वेत और घन को न सहारनेवाला हो, लोहे और सिंघे की मिलावट हो, ऐसा ताँबा योग्य नहीं।

गुण—ताँबा कर्मैला, कुछ खट्टा, मिट्टा और पाक में कटु है। पित्त, कफ इनको हरता और जीतल है। नेत्रों को गोधन करनेवाला और रेचन है। शुद्ध मरा हुआ पांडु, उदर, अर्ग (बवासीर), ज्वर, कुष्ठ, कास, श्वाम, चय (चयी), रजस (पीनस), (अम्लपित्त), जिसमें अन्न का पाक मद होता है, खट्टी डकारें आती हैं, भुख नहीं लगती, नीचे अथवा ऊपर से कब्जा अन्न गिरता रहता है। शोथ, कीड़े, शूल, इनको दूर करता और माम-वर्द्धक भी है। जो यह शुद्ध न किया हो अथवा अच्छे प्रकार न मारा हो, तो विष से भी अधिक दोष करता है, क्योंकि विष में तो केवल मारण (मार देना) यह एक ही दोष है, परंतु अशुद्ध और कच्चे ताँबे में १—दाह (अगो में अग्नि की चोप लगनी), २—स्वेद (पसीना), ३—घरुचि (खाने की इच्छा न होना), ४—मूर्च्छा, ५—उल्कट गाल, ६—विरेचन, ७—उद्वमन (उल्टी), ८—भ्रम (चित्त ठिकाने न हो), ये आठ दोष हैं, इनलिये ताँबे को अच्छी प्रकार शोधे और मारे।

शोधन—ताँबे के अच्छे पत्र कराकर दो ग्रहण गो-मूत्र में अग्नि से पकावे। फिर तेल, तक्र, काँजी, कुलथी के काढ़े में सात बार बुझाए, फिर गर्म जल से धोवे, तब ताँबा शुद्ध हो। मात्रा एक से दो रत्ती तक ग्रहण में।

ताँबे की भस्म

शुद्ध पारा और गंधक मम भाग लेकर कजली करे, और बड़े नीबू के रस में खरलकर इसका लेप ताँबे के शुद्ध पत्रों पर करे। फिर दो शकोरो में सपुट करके गजपुट में फूँक दे। यदि शुद्ध पारा और गंधक न मिले, तो उतना ही शिगरक्त नीबू के रस में घोटकर पत्र पर लेपकर आँच दे। ६ या ७ आँच में उत्तम भस्म होगी। इस भस्म को नीबू के रस में गोला बनाकर वह गोला ज़मीकंद में रखे और उसे कपूर मिट्टी करके सुखा ले। फिर उसे गजपुट में फूँक ले। यह भस्म निर्दोष और अति उत्तम बन गई। पीतल और काँसा को भी इसी भाँति भस्म होगी।

लोह

भस्म करने के लिये ईस्पात या फौलाद लेना चाहिए। लोह में जितना अधिक पुट दिया जायगा, उतना ही गुणकारी होगा।

गुण—लोह रक्त को बढ़ाने और रंगनेवाला, यकृत के कार्य को सुधारनेवाला, कुछ काबिज़, अत्यंत शक्ति-वर्द्धक और महारसायन है।

शुद्धि—अन्य धातुओं के समान ही शोधन करना चाहिए ।

भस्म

शुद्ध लोहे का चूर्ण १२ तोला, शिगरफ १ तोला, घीगुवार में दोपहर घंटों, फिर ४ टिकिया बनाकर सपुट करके ४ गेर उपलो में फूंक लो सात आँच में भस्म होगा ।

मंझूर-भस्म

लोहे की कीट को मंझूर करते हैं । यह जितना पुराना होगा, उतना ही उत्तम है । इसे बहेडे की लकड़ी के कोयले में लाल करके गो-मूत्र में १०० द्रुमकाओं । फिर इमाम-दस्ते में कूटकर कपडछान करके धोकर साफ कर लो । फिर त्रिफले के काढ़े में कड़ाई में डालकर तेज आँच दो । उसके बाद गूदे दही तथा छाछ में ४ पहर घंटोंकर गजपुट की आँच दो । इस तरह २१ बार आँच देने में लाल हो जायगा । यह दवा पांडु, सूजन, पुराने बुझार, रक्त की कमी, सग्रहणी, अतिसार के लिये अद्वितीय है । मात्रा १ से २ रत्ती तक । मट्टे या शहद के साथ ।

वंग

भस्म करने के लिये उत्तम ढली का रॉंग लेना चाहिए । इसकी शुद्धि करने की रीति यह है कि गलाकर पूर्वोक्त तेल, मट्टा आदि चारों चीजों में ७-७ बुझावे देना चाहिए । पर ध्यान रहे कि बुझावे के समय वर्तन पर एक जकोरा दक दो और उसमें छेद करके उसमें से धातु ढालो, नहीं तो उछलकर धाव कर देगी ।

वंग-भस्म

अथ शुद्ध रॉंग को कड़ाई में गलाओ, और उसमें क्रमशः उसके बराबर ही हल्दी पिसी हुई, यजवायन-चूर्ण, ज़ीरा-चूर्ण, इमली की छाल का चूर्ण और पीपल की छाल का चूर्ण एक-एक करके डालते जाओ । लगातार चलाते रहो । सक्रैद रंग और साफ चूर्ण हो जाने पर उत्तम भस्म हुई समझो । जस्त भी इसी भाँति भस्म हो जायगा । यह वंग प्रमेह के लिये अत्युत्तम है । प्रदर पर भी लाभकारी है । १ रत्ती वंग-भस्म, १ रत्ती शिलाजीत, १ रत्ती वंशलोचन, १ रत्ती सक्रैद इलायची, १ रत्ती सत गिल्लोय, सबको पीसकर शहद में खाना चाहिए ।

सीसा-भस्म

सीसा भी रॉंग की भाँति शुद्ध किया जाय । लोहे की कड़ाई में सीसा और जवाखार बराबर मिलाकर धीमी आँच से पकाओ । सीसे की राख न होने तक बराबर जवाखार डालते रहो । लाल रंग हो जाय, तो उतारकर पानी से धोकर आँच में सुखा लो । यह पीले रंग का उत्तम नाग-भस्म तैयार होगा । यह भस्म शरीर को लोहे के समान ठोस बनाती है । स्नायु-रोग, रक्त-विकार, धातु-क्षय दौर्बल्य पर उत्कृष्ट है । पुरानी खॉसी, सुजाक में श्रद्धुत है ।

अभ्रक भस्म

अभ्रक ऐसा लेना, जो पत्थर के समान भारी, काला और साफ हो। आग में डालने में जिसके पर्त न फैल जायें। इसे पूर्वोक्त रीति में ७-७ बार चुम्काकर शुद्ध करेंगे। फिर कूटकर चूर्णकर चतुर्थांश धान मिलाकर एक मज्जबूत कवच में गाँठ बाँध ३ दिन तक भिगो दो। ३ दिन बाद एक बड़े कूँड़े में रखकर हाथ से खूब मग्नलो, जिसमें मारे अभ्रक के बारीक कण पानी में धुल-धुलकर आ जायें। इसे निथारने दो, जब नीचे बैठ जाय, पानी निथारकर फेंक दो और अभ्रक ले लो। अब इसमें १० पुट गो-मूत्र के दो प्रत्येक बार। दो पहर घोटकर गजपुट में फूँक दो। जब लाल हो जाय, तब ७ पुट आक के दूध की दो। ७ पुट कुर्रौंधा के रस की दो। ७ आँच त्रिफला की दो। फिर ७ आँच बड़ की डाढ़ी के काढ़े की दो। यह उत्तम अभ्रक-भस्म बनेगी। मात्रा १ रस्ती है। चय की उत्कृष्ट महौषध है। १ वर्ष पुराना होने पर सेवन करो।

स्वर्णमाजिक

सानामाखी शुद्ध ३ भाग, सेंधा नमक १ भाग, बड़े नीबू के रस में घोटकर लोहे के वर्तन में पकाओ। बारबार चलाने रहो। जब लाल हो जाय, तब एरंड के तेल में घोटकर गजपुट की आँच दे दो।

हरताल-भस्म

१ पाव तरकिया हरताल को दोला-यंत्र में चूने के पानी में १ पहर लटकाकर पकाओ, फिर १ पहर पेटे के रस में पकाओ। फिर १ पहर काँजी में पकाओ। फिर बीगुवार के रस में गोला बनाकर एक पका हुआ काशीफल लो। उसमें टाँकी लगा यह गोला रखकर बंद कर ७ कपरीटी कर दो। सुखाकर आँच दो। शुद्ध हरताल-भस्म मिलेगी। मात्रा १ चावल है। बारी के ज्वर के लिये काल है। एक घंटे प्रथम दो। सुजाक के लिये भेड़ के खोवा में दो। वातु-दौर्बल्य के लिये गाय के दूध में दो। नामर्दी के लिये नर-चिडिया के भुने हुए मांस या मलाई में दो। सन्निपात में अदरक के रस में, फालिज में मुर्गी के कच्चे थड़े में, कोढ़ और रक्त-विकार में शहद में दो, मिद्ध है।

सखिया-भस्म नं० १

सखिया की डली को आक के दूध में डुबा दो। ७ दिन डूबा रखो, फिर दो शकोरो में बद कर दो। पर डली को नीम के पत्तों में लपेट दो। ४ उपलों की आँच में फूँक दो। सक्रम भस्म होगी। नामर्दी पर अजीब है।

संखिया-भस्म नं० २

संखिया की एक डली एक तोले की लो। आधा सेर सिंदूर, आधा एक शकोरे में बिछाकर बीच में डली रखकर आधा ऊपर बिछा दो और कोयलो पर रख दो। थोड़ा सिंदूर और लेकर पास बैठे रहो। देखो कि जहाँ से धुआँ निकले, वही सिंदूर डालकर

ढवा दो। धुआँ न निकलने दो। जब धुआँ निकलना बंद हो जाय, तो होगियारी से ढली में सीक गाढकर देखो। यदि सीक छिद जाय, तो समझो मिट्ट हो गया। सावधानी से मिट्ट उतारो। भीतर पीले रंग की भस्म तैयार मिलेगी। मात्रा एक खमखम है। सब प्रकार के शीत और रुफ के रोगों पर हुक्मी है।

शिगरफ-भस्म

शिगरफ को एक तोले की एक डली लो। उसे ३ दिन ढाँना-मरुआ के शर्क में भिगा दो। चौथे दिन एक तोला शफीम उम्मी शर्क में मिलाकर एक कपड़े की पट्टा पर लेपकर सुखा दो और उसे शिगरफ पर लेपेट और कमकर ढोरे में बाँध दो। फिर एक मेर कड़ुआ तेल खालिस कढ़ाई में चढाकर घेर को लकड़ी की मटो आँच ४ पहर तक दो। इसी प्रकार ३ दिन आँच दो। शिगरफ भस्म हो जायगा। मात्रा ३ रत्ती से १ रत्ती। रत्ति-शक्ति-वर्द्धक और अत्यंत अग्नि चैतन्य करता है। सब प्रकार की वात-व्याधि में अपूर्व है।

मूँगा-भस्म

मूँगा एक छटाक लेकर घोगुवार के रस में घोटकर मंफुट करके गजपुट में फूँक दो, सफ़ेद हो जायगा। एक रत्ती पान या मलाई में देने से खाँसी, ज्वर और कमताक्ती को बहुत लाभदायक होगा। इसी प्रकार मोती को भस्म हो सकती है।

हीरा भस्म

बडो कटेहली की जड का रस निकालकर हीरे के चूरे को घोटो। इसके लिये बहुत सफ़्त खरल चाहिए। इसके बाद गजपुट की आँच दे। बाद में घोटो के पेगाव में २१ बार बुभावे, फिर फौलाद के खरल में रगड़ो। फिर हीरे से दुगुना शिगरफ डालकर जगली अजीर के दूध में १ दिन खरल करे, फिर १ दिन आक के दूध में खरल करे। फिर नर्मा कपास के शर्क में खरल करे, फिर सेहूँड के दूध में खरल करे। फिर उसकी गोली बनाकर सुखा ले। अब इस गोली को नीचे लिखी दवाइयों के गोले के बीचोबीच में रख दे।

मेढ़े का सींग ४ तोला, कछुआ की पीठ ४ तोला, हाथी-दाँत ४ तोला, कनेर की छाल ४ तोला, स्वर्णमाच्छिक शुद्ध १ तोला, मेढासीगी ४ तोला, सबको चूर्ण करके २ भाग करे। एक भाग को प्रथम ८ तोला गूलर के दूध में और फिर ८ तोला सेहूँड के दूध में खरल करके उस गोले में हीरा रख दे। कपतैदी कर गजपुट में रखकर फूँक दे। ठंडा होने पर निकाले। फिर जो आधा हिस्सा दवा बाकी रही, उसे प्रथम रीति से दोनो दूर्धों में खरल करे, और हीरे को छी के दूध में खरल करके गोली बना उस गोले में रखकर गजपुट में फूँक दे। बस हीरा-भस्म हो जायगी। चुन्नी भी इसी भाँति फूँकी जा सकती है। मात्रा १ चावल है। नामर्दी और तपेदिक पर अव्ययी है। मक्खन में खाय, ४० दिन में आराम होगा।

अध्याय सोलहवाँ

आकस्मिक उपचार

प्रकरण १

घाव और चोट

बहुधा ऐसा होता है कि सफर और जंगल में, समय-कुसमय, कभी ऊँची जगह से गिर जाने, कुचल जाने आदि से या अन्य किसी आकस्मिक कारण से चोटें लग जाती हैं। प्रायः ऐसे स्थानों में चिकित्सक का मिलना संभव नहीं होता, ऐसी दशा में यह उचित है कि प्रत्येक मनुष्य को ऐसे अवसर पर कुछ कर्तव्य का ज्ञान होना चाहिए, जिसमें यदि कभी ऐसी दुर्घटना हो जाय, तो जब तक चिकित्सक की सहायता न मिले, तब तक रोगी की उपयुक्त व्यवस्था हो सके। सबसे प्रथम नीचे लिखी बातों पर ध्यान देना चाहिए—



- १—घाव से निकलने लोहू को सबसे पहले बंद करना।
- २—घाव में किसी तरह का मैल, मिट्टी, कोंडा, गीरे का टुकड़ा आदि न रहने देना।
- ३—घाव पर मक्खी आदि न बैठने देना।
- ४—वेहोश घायल के चारों तरफ भीड़ न होने देना।
- ५—जिमकी हड्डी आदि टूट गई हो, उसे आराम से किसी तरह उपयुक्त स्थान पर पहुँचाना।

घावों के प्रकार—घाव कई प्रकार के होते हैं—

- १—जिनमें से खून निकले।
- २—जिनमें खून न निकले।
- ३—धारवाले शस्त्र—जैसे छुरी, चाकू आदि के घाव।

चौड़ी पट्टी पर हाथ लटकाया गया है।

४—कुचले हुए घाव—जैसे गाड़ी आदि के नीचे आ जाने से हो जाते हैं, जिनमें थोड़ा रक्त निकलता हो।

५—नील पड़ना—कुचले घाव में से खून न निकलने से वह नीला हो जाता है। इसमें नीली दर्ददार सूजन हो जाती है।

६—नोकदार चून्नों के घाव—जैसे तीर, मुँह, काँटा आदि के। इन घावों का रूप छोटा होता है, पर बहुत गहरे होते हैं। यदि ये घाव नाटी या यमनी तक पहुँचते हैं, तो मृत्यु कर देते हैं।

७—चट्टक की गोली आदि के घाव—इनमें कभी-कभी हड्डी भी टूट जाती है। आजकल डॉक्टर एक यंत्र की सहायता से गोली निकाल सकते हैं।

८—ज़हरीले जानवरों के काटने के घाव—जैसे पागल कुत्ता, सर्प आदि के।

कुचलना—अधिक चोट लगने से सूजन बड़ी लाल और पीटावाली होती है। चोट के स्थान पर, त्वचा के नीचे, स्निग्ध के एकत्रित होने से एक नीले रंग की दर्ददार सूजन हो जाती है। मोच या जाने में भी यही बात होती है।

उपचार १—चोट के स्थान को शरीर से ऊँचा कर लो, यदि पाँव पर चोट हो, तो लेट जाना चाहिए, और कुछ समय तक चलना बंद रखना चाहिए। यदि हाथ में हो, तो हाथ को रुमाल से गले में लटका लेना चाहिए।



सकरी पट्टी पर-हाथ। जट-
काया है

बाँह की ऊपर की हड्डी
टूट गई है

२—सूजन के लिये चोट के स्थान पर बर्फ या ठंडे जल में कपड़ा भिगोकर लपेट देना चाहिए। दर्द ज्यादा हो और चोट पुरानी पड़ गई हो, तो गर्म पानी में कपड़ा भिगोकर और निचोड़कर स्थान को संक्नना चाहिए। परंतु चोट यदि जोड़ पर हो, तो अवश्य डॉक्टर को दिखाने की जल्दी करनी चाहिए।

यदि चोट बड़ी हो, जैसे

सिर के बल ऊपर से गिर गया हो, जिससे दिमाग में कुछ हानि हो गई हो अथवा पैरों के बल गिरने से कमर में धमक लग गई हो, ऐसा रोगी अगर बेहोश हो गया हो, साँस और नाडी की गति धीमी हो गई हो, तो उसकी दशा चिंता-जनक समझनी चाहिए। खासकर यदि चोट सिर में हो, तो मृत्यु की अधिक संभावना है। ऐसे मनुष्य को ज़ीघ्र पीठ के बल लिया देना चाहिए और उसके चांगे या र कदापि भोड़ न होने देना चाहिए। यदि जंगल या यात्रा में दुर्घटना हो गई हो, तो यथासंभव बिना हिलाए किसी चिकित्सक के यहाँ पहुँचा देना चाहिए। कपड़े ढीले कर देने चाहिए। जल पास हो, तो उसके मुँह पर छीटे मारने चाहिए। सिर के नीचे तकिया न लगाना चाहिए, बल्कि एक मनुष्य उसकी टाँगें उठाए रहे।

यदि ज़रूरत हो, तो नक़ली ढग में साँस चलाना चाहिए। यदि वह जल पी सकता हो, तो जल पीने को दीजिए, पर बेहोशी की हालत में जल मुँह में मत डालिए। बेहोशी की हालत में जल फेफड़े में चला जाता है, इससे हानि की संभावना है।

मामूली घाव—माफ़ली घाव जिनसे खून निकल रहा हो, दो हालतों में प्राण नाश करते हैं, या तो उनका खून बंद न हो, या घाव में मैल, मिट्टी या कोई जहरीली चीज़ रह जाय। इसलिये उचित है कि तत्काल खून बंद करने और घाव को होशियारी से धोकर स्वच्छ करने का बढोबस्त करना चाहिए। हाथों को घाव में लगाने से पहले राख, मिट्टी या साबुन से अच्छी तरह धो लेना चाहिए, और घावों के आस-पास से वस्त्रों को दूर रखना चाहिए।

सबसे उत्तम तो यह है कि घाव को गर्म करके ठंडे किए पानी से धोना चाहिए। पर ऐसा संभव न हो, तो सिर्फ़ स्वच्छ ठंडे पानी से ही काम लेना चाहिए। पट्टी लगाने के लिये स्वच्छ रुड़े और कपड़ा काम में लाना चाहिए। ये पट्टियाँ और रुड़े १॥ घंटे तक पानी में खूब उबाल ली जायें।



हाथ हृदय से ऊँचा करने से खून निकलना बंद हो गया है।

खून बंद करने की विधि—प्रथम यह देखना चाहिए कि खून नाड़ी, धमनी या

वारीक नाडियो या किसमें से निकल रहा है। यदि वारीक नाडी से खून निकलता होगा, तो बवराने की कुछ बात नहीं, वह स्वयं बंद हो जायगा। नाडी से जब खून निकलता है, तब उसकी धार बड़े ज़ोर से, कितु रुक-रुककर निकलती है, जैसे पिचकारी का पानी निकलता है। इस रक्त का रंग बिलकुल लाल होता है। यदि धमनी से खून निकलता होगा, तो वह कुछ गाढ़ा और काला होगा। उसकी धार ऊँची नहीं उछलेगी, जैसे सोते में जल बहता है, उस माफिक निकलेगा। ये धमनियाँ चमडी के नीचे तमाम शरीर में हैं, किंतु हाथ-पाँव के ऊपरी भाग में उनके जाल बिछे हैं। वारीक नाडियों से बहुत धीरे-धीरे जल की बूँदों के समान खून घाव के मुख पर एकत्र हो जाता है। ये शरीर के रोम-रोम में व्याप्त है।

वारीक नाडियों का रक्त सिर्फ ठंडे पानी से धोने से, बर्फ लगाने से या स्वयं हवा लगने से ही बंद हो जायगा। धमनी से निकलते खून को बंद करने की चेष्टा करती बार स्मरण रहे कि धमनियों में खून हृदय की ओर जाता है, इसलिये हाथ या पाँव को धड से ऊँचा करके घाव के उस तरफ दबाव पहुँचाइए, जिधर से लोहू घाव के मुख पर आ रहा हो।

जब तक खून बंद न हो, हाथ या पैर उठाए रहना चाहिए। अगर बर्फ पास हो, तो उसे कपडे में लपेटकर घाव पर रखना चाहिए। हाथ-पाँव पर कोई गहना आदि चीज़ हो, तो उसे हटा देना चाहिए।

खून बंद हो जाने पर उस पर पट्टी लगा देना चाहिए। हाथ के घावों में हाथ को रुमाल से बाँधकर गले में लटका देना चाहिए।

नाडी से खून निकलना भयकर है। झटपट तत्परता से रक्त बंद करने की व्यवस्था करनी चाहिए। घाववाले अंग को धड से ऊँचा उठाना आवश्यक है। फिर प्रधान नाडी को दबाइए। या घाव में साफ उँगली को डालकर कटी हुई नाडी के मुँह को दबाना चाहिए। यदि उँगली से भी खून बहना न रुके, तो स्वच्छ महीन कपडे का टुकड़ा या रुमाल घाव में भरकर उसे खून दबाना चाहिए। यदि हो सके, तो किसी चिकित्सक को फ़ौरन बुलवा लीजिए। पर यदि घायल को किसी सवारी में डालकर अस्पताल ले जाया जाय, तो यह बात अवश्य ध्यान में रखनी चाहिए कि धड से घाववाला स्थान ऊँचा रहे।

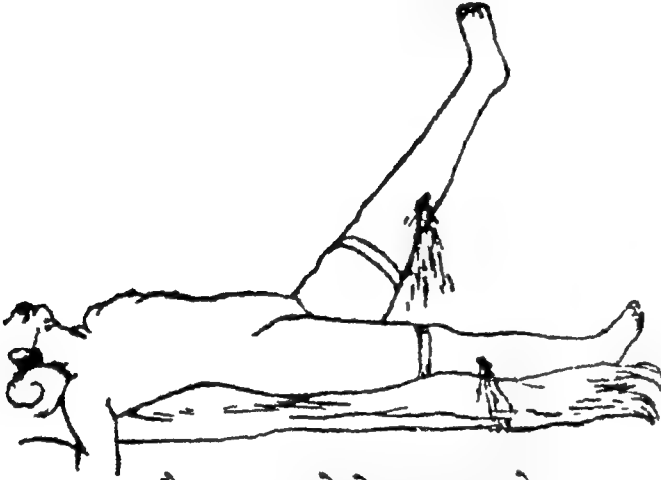
परंतु यदि निकट अस्पताल आदि न हो, तो यही उचित है कि कपडे या रुई की एक मोद-सी बनाकर उसे घाव पर खूब दबाकर बाँध देनी चाहिए।

यदि रुई या वस्त्र न हो, तो धोती या तौलिए में एक बड़ी गाँठ डेकर वही घाव पर बाँध देना चाहिए। अथवा रुपया, ठीकरा या साफ पत्थर का टुकड़ा ही रुमाल आदि में लपेटकर उसी तरह बाँध देना चाहिए।

परंतु यदि घाव गर्दन में है, तो घाव में उँगली देकर दाबने की अपेक्षा दूसरा मार्ग

नहीं है, क्योंकि पीछे घटाई हुई रीति से कपड़ा लपेटने से तो मृत्यु ही होने का भय है ।

गले और कंधे के घाव के लिये यथासंभव शीघ्र चिकित्सक बुला लेना ही उपयुक्त है ।



हाथ और पाँवों के घावों में से यदि खून किसी तरह बंद न हो, तो हाथ या पाँव के ऊपर खुर का मोटा, चौड़ा फीता या नल खूब कसकर बाँध देना चाहिए । यह न मिले, तो एक रुमाल को ही ऎँठकर बाँध देना चाहिए । फिर एक लकड़ी लेकर उसे

पैर ऊपर उठाने से रक्त कम बहेगा

खूब मरोड़िए । जब तक कि खून निकलना बंद न हो । यह जान लेना चाहिए कि हाथ-पैर को इस तरह कसना खतरनाक है । यदि २-२॥ घंटे इस तरह हाथ-पाँव कसे रहें, तो नीचे का भाग मुर्दा हो जाता है, इसलिये यह उपाय तभी काम में लाना चाहिए, जब और उपाय काम न दे ।

जब घाव का खून बंद हो जाय, तब उसे सावधानी से धोना चाहिए, जिससे घाव में मैल-मिट्टी न रहे । फिर स्वच्छ रुई लगाकर पट्टी बाँध देनी चाहिए ।

आइडो फार्म (पीले रंग की अँगरेज़ी दवा) मिल जाय, तो थोड़ा घाव पर छिड़ककर तब पट्टी बाँधनी चाहिए ।

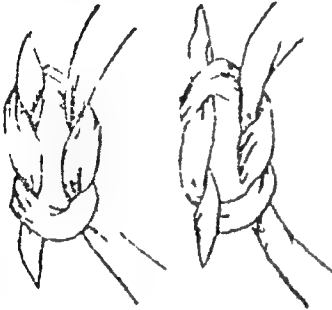
यदि घायल बेहोश हो गया हो, तो खून बंद कर चुम्बने और पट्टी बाँधने के बाद उसे होश में लाने के उपाय करने चाहिए । यदि वह पानी पी सकता हो, तो माशा-भर नमक पानी में घोल कर उसे पिलाना चाहिए, फिर नीचा सिर और ऊँचा पैर करके लिटा दीजिए । यानी तकिया सिर की जगह पाँवों के नीचे लगा दीजिए । ऐसा करने से मस्तक में रक्त पहुँचने से जल्दी होश आवेगा ।

कभी-कभी रेल इत्यादि से हाथ-पाँव कट जाने पर बिल्कुल लोहू नहीं निकलता । ऐसी दशा में ठंडे जल से घाव को धीरे-धीरे धोकर साफ रुई में कटे हाथ या पाँव को लपेट देना चाहिए । परंतु शीघ्र-से-शीघ्र उसे अस्पताल पहुँचाइए, क्योंकि ऐसे घाव शीघ्र सड़ने लगते हैं, जिससे रोगी को बहुत कष्ट होता है ।

खून की कै—कभी-कभी मनुष्य पेट के बल पत्थर आदि पर गिर पड़े, तो आमाशय से खून

की उल्टी होती है। यह सूत काले रंग का आता है। पर यदि लाल रंग का आये, तो समझिए कि सूत सुँठ, फेफड़े या गले में आया है। ऐसे सन्तुष्ट हो टूटा पाना या बर्फ देनी चाहिए। इससे बहुत फायदा होता है।

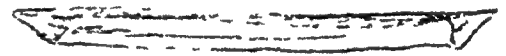
पट्टी



परले तिकोनी पट्टी बांधने की रीति समझनी चाहिए। इसका सबसे लंबा किनारा पट्टी का आधार है, बगल के किनारे आधार की मुजाएँ तथा आधार के सम्मुख के सिरे पट्टी के सिरे समझने चाहिए। इसका ३ प्रकार से काम में लाया जाता है—

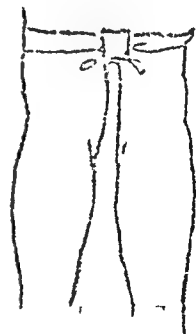
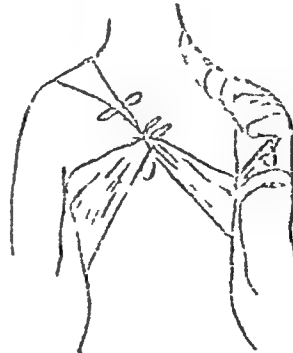
- (१) पूरी पट्टी बिना मोटे, (२) चौड़ी तरफ़ से।
- (३) पतली तरफ़ से। चाली नज़्जाली को ऊपर के

रोक गाँठ घेनी गाँठ मध्य भाग के बीच तक लाकर बीच से दूसरी ओर मोड़ देते हैं। इसे और एक बार मोड़ देने पर वह सक्ती बन जाती है। चित्र में देखिए।



तिकोनी पट्टियाँ

पट्टियों में दो गाँठें काम आती हैं। तिकोनी पट्टी में रीफ गाँठ देना चाहिए।



पट्टी बाँधने की रीति

पट्टी बाँधना - पट्टी १॥ या २॥ इंच चौड़ी, पतली गजी की हों— जो धोबी की धुली हो— पर जिनमें कलफ न हो, उन्हें आध घंटा तक पानी में पकाकर सुखा लेना चाहिए । रुई भी



सिर की पट्टी

बहुत स्वच्छ धुनी हुई हो । परंतु कुमय में रुमाल, धोती, तौलिया, दुपट्टा आदि में भी काम चल सकता है । पर हर हालत में कपड़ा रंगीन न होना चाहिए । पट्टी बाँधने की सबसे सरल विधि तिकोनी पट्टी की है । रुमाल को दुहराकर तिकोना किया और सरलता से बाँध दिया । आवश्यकता होने पर इसके कई पर्त करके लंबी पट्टी के समान भी बाँध सकते हैं ।

सिर के बावों के लिये भी पट्टी, बड़े रुमाल या अँगौछे से दोनों किनारों के बीच थोड़ा फाड़ने से बचा लेना चाहिए ।



मिर के मध्यभाग में चोट है । मिर के अग्रभाग में चोट है । सिर के पाछे के भाग में चोट है ।

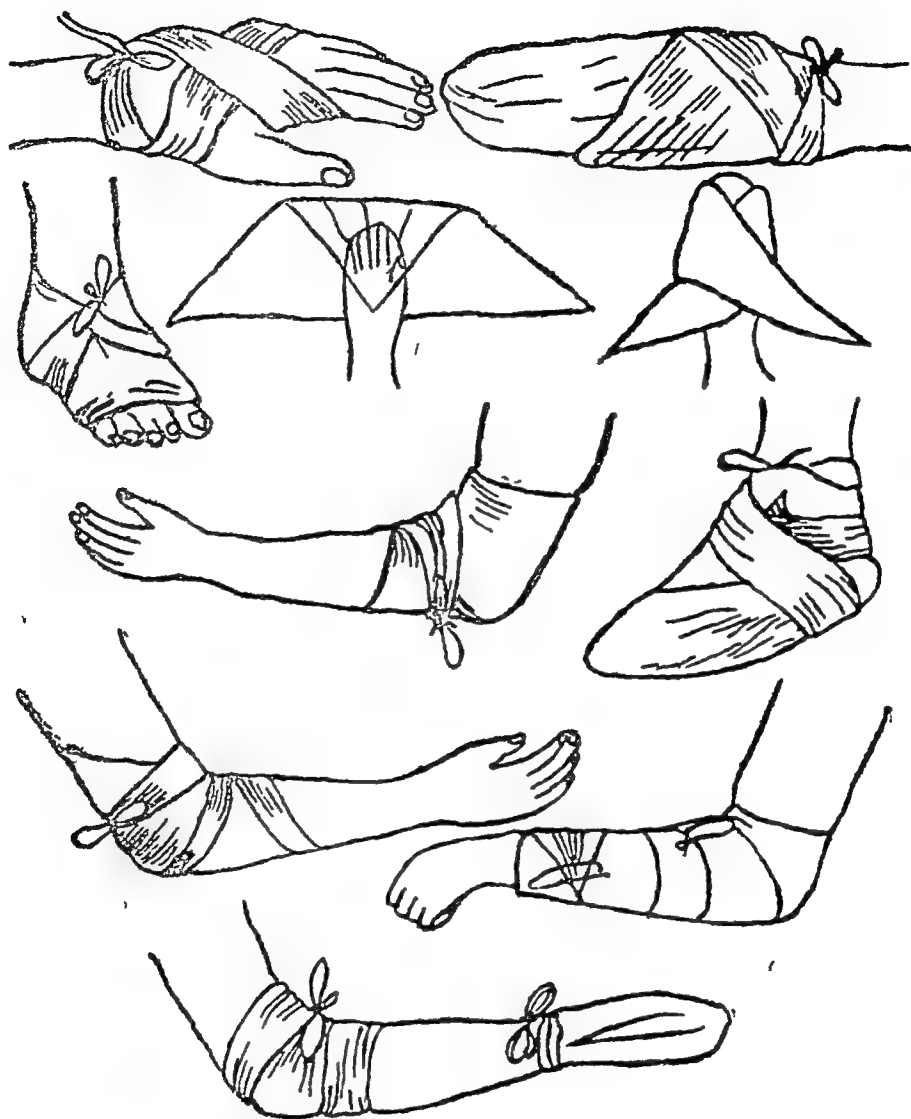
परंतु गले में हाथ लटकाने के लिये अथवा कुहनी, कूले, हाथ, पैर आदि बावों के लिये इस तरह बाँधने की जरूरत नहीं । मिर के हाथ को एक रुमाल या अँगौछे से गले में लटका लेना चाहिए ।

कम चौड़े स्थानों पर जैसे उँगलियाँ, हाथ, पाँव, जाँघ, धड़ आदि के लिये इन पट्टियों की जरूरत पड़ती है ।

इनका बाँधना जरा कठिन है । वे पट्टियाँ पहले लपेटकर तैयार रखनी चाहिए, फिर उन्हें पिन या गाँठ बाँधकर रहने दें । पट्टी बाँधने से घाव के किनारे मिले रहते हैं, दबाव पड़कर रून कम निकलता है, और मक्खी, धूल आदि में घाव सुरक्षित रहता है ।



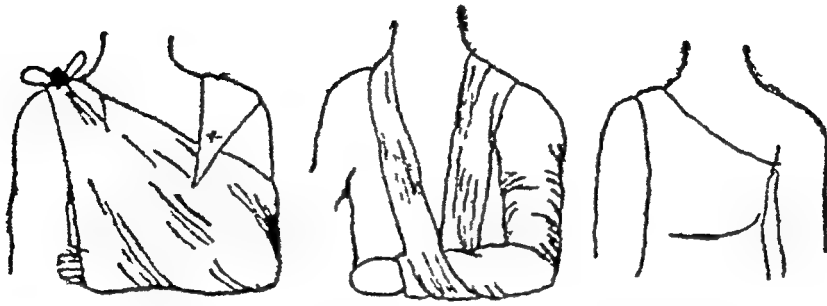
जवाड़ा टूट गया है



भिन्न-भिन्न अंगों पर पट्टियों बाँधने की रीति

जोड़ और हड्डियों में चोट—छत या पेड़ से गिर जाने पर यदि हड्डी टूट जाय या जोड़ उखड़ जाय, तो रोगी के मित्रों को चाहिए कि केवल इतनी चिकित्सा करें कि रोगी को और हानि न पहुँचे। उखड़े जोड़ को वैशाने या टूटी हड्डी को मिलाने का काम अनाडी न करें, वरना रोगी सदा के लिये अपंग हो जायगा।

मोच—मोच प्रायः रखने या कलाई में आया करती है। संधि के एकदम मुड़ जाने से उसमें बाँधनेवाली नसें थोड़ी खिचकर फट जाती हैं। कभी-कभी सूक्ष्म नलियाँ और कभी



हाथ का रुमाल से बाँधकर गले में लटका लेने की राति

जोड़ की थैली के फट जाने से मोच आई हुई गॉठ में सूजन हो जाती है। खून और मधि के पानी के इकट्ठे हो जाने से ऐसा होता है। गॉठ पर दर्द होता है, पर जोड़ हिल सकता है।

उपाय—मोच आते ही जीघ्र हृदय को थोर दबाकर मालिश प्रारंभ कर दे। १०-१५ मिनट तक ऐसा करने से दर्द और सूजन कम हो जाती है। यदि दर्द बहुत हो, तो ठंडे पानी में भीगे कपड़े को जोड़ पर दबाकर लपेट देना चाहिए।

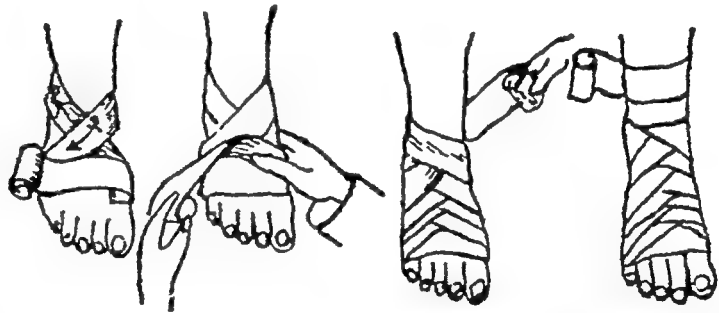
जाड हट जाना—जोड़ पर बहुत जोर पड़ने या उस पर किसी भारी चीज़ के गिरने से, हड्डी कभी-कभी निकल

आती है। इसे जोड़ का उखड़ना कहते हैं।

मयसे अधिक कधे और कूले के जोड़

हट जाया करते हैं,

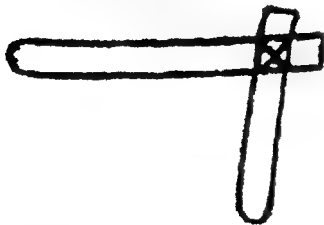
कभी-कभी जबड़े, कुहनी और घुटने के जोड़ भी उखड़ जाते हैं।



पैरा पर पट्टियाँ बाँधने की भिन्न-भिन्न रीतियाँ

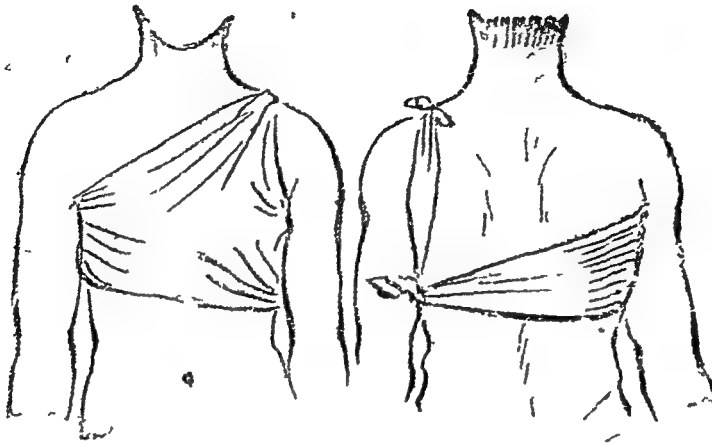
कुहनी के जोड़ उखड़ने पर चित्र की भाँति लकड़ों बनाकर गद्दों लगाकर सावधानी से बाँध दो।

उपाय—चिकित्सा करने से प्रथम उखड़े जोड़ों को खूब अच्छी तरह मिलाना चाहिए। यदि हाथ का कोई जोड़ उखड़ गया हो, तो गले में रुमाल डालकर हाथ को लटका देना चाहिए। २४ घंटे के भीतर-भीतर जोड़ डॉक्टर को निश्चय दिखा देना चाहिए।



कुहनी के जोड़ उखड़ने पर ऐसी लकड़ों बनाओ

रोगी का जोड़ उखड़ जाय, तो रोगी को कदापि उठने न देना चाहिए। न उसके पाँव को



छाती का भाग

पीठ का भाग

छाती की हड्डी टूटन पर इस प्रकार पट्टी बाँधी

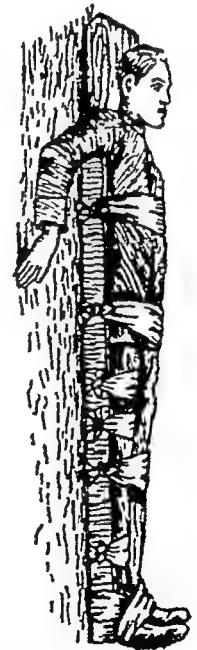
सीधा करने या फैलाने का यत्न करना चाहिए। उखड़े स्थान पर गीला कपड़ा लपेट देना चाहिए, तथा गीघ्र अस्पताल पहुँचाना चाहिए। ढेर होने से फिर जोड़ ठिकाने नहीं बैठता। चाट लगने के बाद यदि उस अंग पर चुस्त कपड़ा हो, तो उसे उतारने की चेष्टा न कीजिए, कपड़ा फाड़ डालिए। यदि आदमी मज़बूत हो और दर्द ज्यादा हो, तो भंग या शराब-जैसी कोई नशे की चीज़ उसे दी जा सकती है।

हड्डी का टूटना—लाठी, छत या वृत्त से गिर पड़ने या गाड़ी के नीचे गिर जाने से, अर्थात् बड़े आघात से हड्डी टूट जाया करती है। अस्थि-भेद दो प्रकार का होता है—एक वह, जिसमें हड्डी तो टूट जाती है, किंतु घाव नहीं होता। दूसरा वह, जिसमें घाव होकर हड्डी बाहर निकल आती है। पिछले प्रकार के भंग से प्रायः प्राणों का भय होता



पैर की हड्डी टूटना
कष्ट उठाना पड़ता है।

है। ऐसे भंग प्रायः थोड़ी भी असावधानी से सड़ जाते और ज्वर, सूजन उत्पन्न होकर प्राण लेते हैं। पर प्रथम के अस्थि-भंग की गीघ्र व्यवस्था कर ली जाय, तो आरोग्य, युवा मनुष्य और बालक की हड्डी १॥ मास में जुड़ जाती है। वृद्ध को कुछ ज्यादा

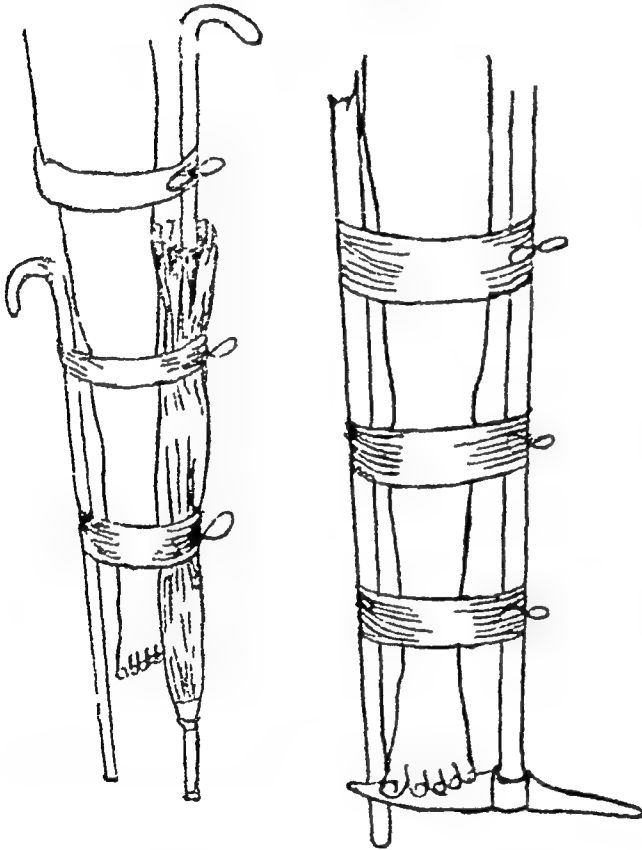


जाँघ की हड्डी टूट जाने पर

पहचान—टूटा हुआ अंग टेढ़ा हो जाता है। वह अंग हिल नहीं सकता। दर्द बहुत होता है, और टूटे अंग का नीचे का भाग झूल जाता है।

उपाय—जहाँ तक बन सके, टूटे स्थान को व्यर्थ नहीं हिलाना चाहिए। इसमें नाडी, धमनी, शिरा, पुच्छे आदि को हानि पहुँचती है और रोगी को भी दुख होता है।

यदि सिर्फ़ एक ही हड्डी हो, तो उस भाग को चारों ओर से किसी चीज़ से लपेट देना चाहिए। यथा—बाँस के पंखे या चिकु के टुकड़े से, परंतु घाववाले अंग में प्रथम घाव को बाँध-



कर तब ऐसा किया जाना चाहिए। इसके बाद फौरन रोगी को होशियार डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए, पर यदि भग के स्थान में दो या ज्यादा लंबी हड्डियाँ हैं, तो वृत्त के समान लकड़ियाँ लगानी चाहिए। बाँधते वक्त यह ध्यान रखना चाहिए कि हड्डी की कोई कोर चमड़ी को छेड़कर बाहर न निकल आवे। दूसरी बात यह है कि टूटी हड्डी के ऊपर और नीचेवाला जोड़ भी उस लकड़ी या सहायक वस्तु के मध्य में आ जाना चाहिए। टूटी टाँग के बाँधने में टखना और घुटना भी बाँध देना चाहिए, जिससे रोगी इन पर कोई गति न कर सके। भग पर बाँधने के

छाता और छड़ी से टाँग कुदाल आर लाठी से टाँग बाँध दी है

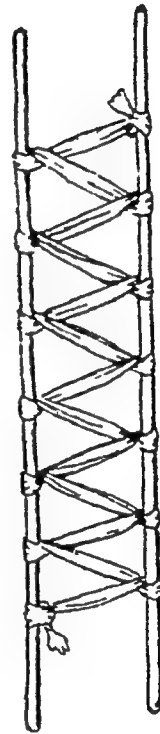
बाँध दी गई है

पट्टे, कापियाँ, कोट, कुत्ते आदि की बाँह में घास भरकर तकिण, छड़ी, छाता, लंबी लकड़ी, पतले लंबे दरख्त के टुकड़े, बटूक, तलवार की म्यान इत्यादि। टूटी उँगली को अच्छी उँगली के सहारे बाँध देना चाहिए। इसी प्रकार जब टाँग के अस्थि-भंग में कुछ न मिले, तो दोनों टाँगों को सीधा करके एक टाँग को दूसरी के साथ बाँध दो।

रीढ़ की हड्डी टूट जाने से घायल को हिलने भी न देना चाहिए। ऐसे रोगी का बचना

बहुत कठिन है । मुँह की दृष्टी हड्डी को भीगे रुमाल से बाँध देना चाहिए । जख्मों के भग को चौकोर वस्त्र से बाँध देना चाहिए ।

भग के ऊपर लकड़ी आदि लगाने के प्रथम रुई या कपड़े की गद्दी आदि कोई नरम वस्तु रख देनी चाहिए । खासकर टखनों, कलाई, कुहनों, पाँव की उँगलियाँ और घुटनों के दोनों ओर ।



दो काटों से बनाई स्टेचर साधारण कपड़े का स्टेचर सिर के साफे से बनाया हुआ स्टेचर

खोपड़ी, रीढ़ की हड्डी, मुँह की हड्डियाँ, पमेली, हँसली, कंधे तथा कूले की हड्डी में लकड़ी आदि नहीं लगाना चाहिए । कंधे या हँसली की हड्डी टूटने पर सिर्फ उस ओर के हाथ को गले में लटका लेना चाहिए और अति शीघ्र अस्पताल पहुँचाना चाहिए ।

प्रकरण २

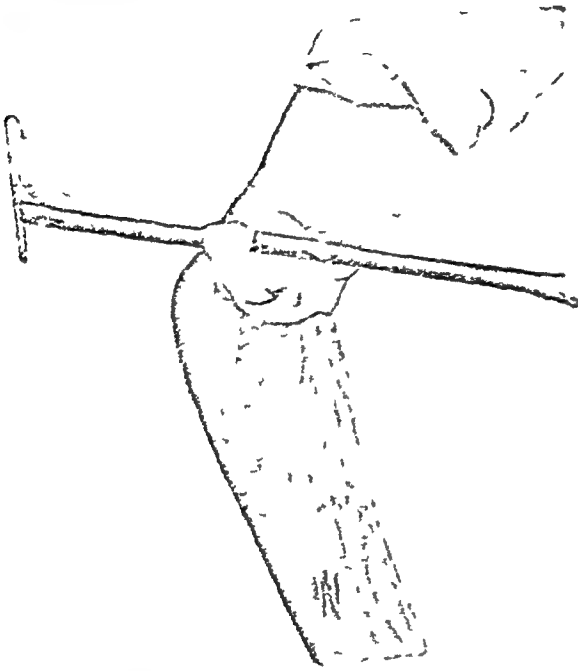
विषैले जंतुओं का काटना

सर्प

सर्प दो प्रकार के होते हैं एक विषधर दूसरे विष-रहित । विषधर साँप बहुत कम होते हैं। ऐसे साँपों में कोबरा, गेहुवाँ और करैत बड़े भयानक होते हैं। इनकी खास पहचान इनका फन है। जब ये क्रुद्ध होते हैं, तो फन फैला देते हैं। ऐसे सर्पों के ऊपरी जवड़े में दो बड़े-बड़े पैने दाँत होते हैं, जो प्रायः ३ इंच में १ इंच तक अंतर में होते हैं। जब साँप किसी को काटता है, तब इन दाँतों की तेज नोक चमड़ी और मांस को छेदकर रक्त की नलियों में धुम जाती है। इन दाँतों की जड़ में दो थैलियाँ होती हैं, जिनमें विष इकट्ठा रहता है। साँप किसी को काटते ही फौरन उलट जाता है, जिससे इन थैलियों से विष निकलकर घाव में चला जाय। ये दाँत पीले होते हैं। ज्यों ही रक्त में विष प्रवेश करता है कि वह आनन-फ़ानन सारे शरीर में फैल जाता है। पर यदि किसी उपाय से यह विषाक्त रक्त हृदय तक पहुँचने से रोक दिया जाय, तो मनुष्य बच सकता है। इसलिये सर्प-दंशित मनुष्य में सर्व प्रथम यही उपचार करने चाहिए कि रक्तवाही गिराओं पर दबाव डाला जाय। पहले अँगूठे से दबाव डाले, और बाद को इसे छोड़ने के पहले दो या तीन बाँध बाँधे, जो घाव के ऊपर के अंग में हो। यदि साँप ने ज़हरी दाँत उँगली में काटा है, तो उँगली, कलाई, बाँह और बगल के पास बाँध बाँधे जायें। घाव से लिनना संभव हो, रक्त निकलने दिया जाय। यदि घाव नीचे को लटका दिया जायगा, तो खूब रक्त निकलेगा। और बार-बार घाव पर गर्म जल भी डालना चाहिए या गर्म जल से भरे वर्तन में डाल देना चाहिए। यदि मिल जाय, तो घाव में पोटागियम परमेनेट भर दिया जाय। घाव चौड़ा न हो, तो चाकू से चीर दे। सब काम बिना विलंब झटपट करने चाहिए। यदि दश होते ही घाव को तत्काल गर्म अगारे या लांहे से दाग दिया जाय, तो सबसे उत्तम है। कास्टिक, पोटाश, नाइट्रिक एसिड या कार्बोलिक एसिड, जो भी तत्काल मिल जाय, घाव में भर दो। और रोगी को तत्काल किसी अस्पताल में पहुँचा दो। उसे सोने न दो। खड़ा रखो और दौड़ाओ। उसे हिम्मत दिलाते रहो। रोगी को शराब, गर्म चाय, काफ़ी या कढ़वा पिलाओ। अथवा १ पाव घी एकदम पिला दो।



हजम होने पर और पिनाग्रो । अंगरेज़ों द्वारा बना पाय हो, तो गान बोलें गडल-
नामक दवा एक डाम दे दो । नहीं तो नीचे लिखी दवा दो, जो गोंय के काटे पर
रामबाण है ।



गीटा दो अदद, नौसादर १
माया और धुवची (चिगमिटी)
४ अदद । तीनो चीज़ों को १ तोला
क अंदाज रंगमी वस्त्र में पोदली
बाँधकर कोयलो पर फूँक लो ।
जब निर्धूम हो जाय, तो धीरे से
उठाकर पोदली-सहित पीम लो ।
और उसके तीन भाग करो । १ भाग
धी से चटा दो, जरा-सा घाव पर भी
लगा दो । प्रत्येक घंटे में १ भाग
दो । ऊपर १ पाव धी पिलाओ,
अवश्य आगम होगा । आजमूदा
नुसखा है ।

यदि पैर में साँप ने काटा हो,
तो घुटने के ऊपर बाँधो । और घाव
को तेज़ चाकू से चार रेखाओं में
चीर दो । यदि साँप बहुत ज़ह-

कुहनी के ऊपर बाँध

रीला हो, तो घाव $\frac{1}{2}$ इंच गहरा कर दो । यदि दश कलाई, उँगली, टखने या पैर पर या
अंगूठे के बीच में हो, तो चीरा लगाने का ध्यान रखो कि नम्र न कट जाय । वहाँ मिर्क
लंबाई में काटो । हाथ में काटा हो, तो बाँध कुहनी के ऊपर लगाओ । पिडली या बाँह के
आगे के भाग में बाँध लगाना व्यर्थ है, क्योंकि इन अंगों में २-२ हड्डियाँ रहती हैं, इस-
लिये यहाँ बाँधने से इस पर दबाव न होगा ।

यदि रोगी बेहोश हो गया हो, तो उसे कृत्रिम रीति से साँस लिवाओ । यदि इस बात
में संदेह हो कि साँप ने ही काटा है, तो नीम को पत्तियाँ खिलाकर देखो । साँप के काटे हुए
को नीम की पत्तियाँ कड़ुई नहीं मालूम होगी । बेहोश रोगी के नाक में कायफल, नकड़िकनी
और काली मिर्च की नस्य देने से उसकी बेहोशी दूर होगी । सब चीज़ें न मिले, तो जो चीज़
भी मिले, पीसकर कागज़ की नली से नाक में फूँक दो ।

बावला कुत्ता या गीढ

पागल कुत्ते की पहचान यह है कि उसकी जीभ सदा बाहर को निकली रहती और

उससे लार टपकती रहती है। यदि कोई ऐसा कुत्ता किसी को काट खाय, तो उसे मार नहीं डालना चाहिए, बल्कि बाँध रखना चाहिए और परीक्षा करनी चाहिए कि यह पागल है या नहीं। यदि कुत्ते ने कपड़े के ऊपर से काटा है, तो धवराने की आवश्यकता नहीं, क्योंकि विष उसकी लार में होता है। ऐसी अवस्था में लार बहुत कम घाव में पहुँची होगी, परंतु सावधान हो जाना चाहिए। रोगी का यह उपचार करे—

१—साँप ही की भाँति २ स्थानों में पट्टियाँ बाँधो।

२—घाव को गर्म पानी में सूख धोओ, ताकि रक्त अच्छी तरह बाहर निकल जाय। फिर घाव पर कार्बोलिक एसिड या नाइट्रिक एसिड लगाओ। ये चीजें न मिलें, तो पोटेशियम परमेनेट को ही घाव में भर देना चाहिए। या लाल मिर्च भर दे। इसके बाद रोगी को कम्बोली भेज देना चाहिए, जहाँ इसका खास अस्पताल है। वहाँ के लिये सरकार गरीबों को मुफ्त रेल का पास भी देती है।

गीदड़ का भी यही उपचार करना चाहिए। ज़गम में सुर्मा पीमकर भर देना चाहिए। शुद्ध कुचला या घी रक्त खाने में भी विष उतरता है।

डंक—विच्छू, भिड़, ततैया। मधु-मक्खी आदि के डंक की पहले ठीक ठीक परीक्षा करनी चाहिए। यदि डंक टूट गया हो, तो उसे निकाल दो और घाव को म्प्रिट या एमोनिया से धोकर उसमें परमेनेट पोटेशियम रगड़ो। इसके बाद टिंचर ऑफ़ आइडियन लगा दो, वस रामबाण है।

डंकवाले जंतुओं में विच्छू बड़ा भयानक है। कभी कभी इससे मृत्यु भी होती है। वेदना का तो कहना ही क्या है। एक छटाक नमक पानी में घोलकर बारबार लगाने से विच्छू का काटा हुआ शीघ्र आराम होता है। गुडमार वृटी को रोगी चबावे, उसकी लार दंश-स्थान में लगावे, जेप को निगल जाय। अद्भुत फायदा होता है। भिड़, ततैया आदि के काटे पर दिया-मलाई, नमक या गोबर का पानी, लोहा, कपूर आदि घिसने से भी फायदा होता है।

आग और पानी के उपद्रव

आग में जलना

यदि कपड़ा में आग लग जाए, तो व्यक्ति हितांतर भागी पर चले जावे । जोर से आग दूक जावनी । भागे तुरी, भागने में हवा लग जायगी आग और बढी जावनी । मोटे कपड़ा या मोटा तब । शरीर पर लपेट दिया जाए, तब भी आग दूक जावनी ।

तुरी शरीर जल जाए, तब नाचे हितांतर दवावर्त लवाने में जान होगा —

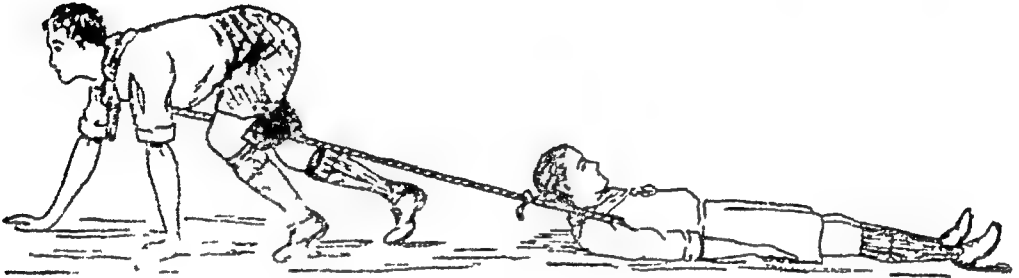
(१) आग में चुने के पानी में आग में नागिन का तेल लगाकर दिजाने, और उसे रुई के फाड़े में लगाए । शरीर लवाने से, ता रोना का दवाव पर जावनी, और जानना तो जावनी । (२) ता शरीर भस्म से बरक पीत-पानीय तिल के तेल में मिलाकर लेव दिया जाय । (३) आग पानी में मिलाकर लवाने में ना गले रूप का लवा होगा है । (४) नागिन का तेल २ दशक, कर ३ गोता, गाव तिला रुई २ गुना मिलाकर गुद घोंटे, फिर जिनका पानी हममें समावे, दावत पाव घोंटे । हम मरतम में फल और आगम होना है, और दवाव पर जाना है । (५) हममें जाय, तो उस पर तिल का तेल फाड़े में लगाकर हम पर हममें की दवा (मूर्ति) बरक पास पपट-पानर गुद दे । हममें मुरंद वेयर तम श्रद्धा हो जावनी ।



यदि कोई आदमी बहुत अधिक जल गया हो और उसे समझ पाला हो रहा हो, तो उसे गम करत में लपेट दो और उसकी बगलो तथा पिन्ने में गम पानी की रोतने कर दो । उसे गम दूध या चाय पीने को दो ।

यदि पत्नी के किसी मरतम में आग लग जाए, तो पहले घरवालों को मचेन करो, फिर फायर ब्रिगेड या पुलिस को बुलिला दो और तब आग बुझाने की तय्यारी करो । पत्नीयों को दरी और मीदियाँ लेकर आने को पुरागे । और कंजल तथा वेहोश आदमी को आग दरियो तानकर उन पर दूत पर के आदमियों को बुदावो । घर में लगे हुए घर में निवालना पुरा और लपटें भर रही हो और कोई बच्चा या स्त्री उसमें रह गई है, तो गीला करत चारो ओर लपेटकर और मुँह तथा नाक पर गीला रुमाल

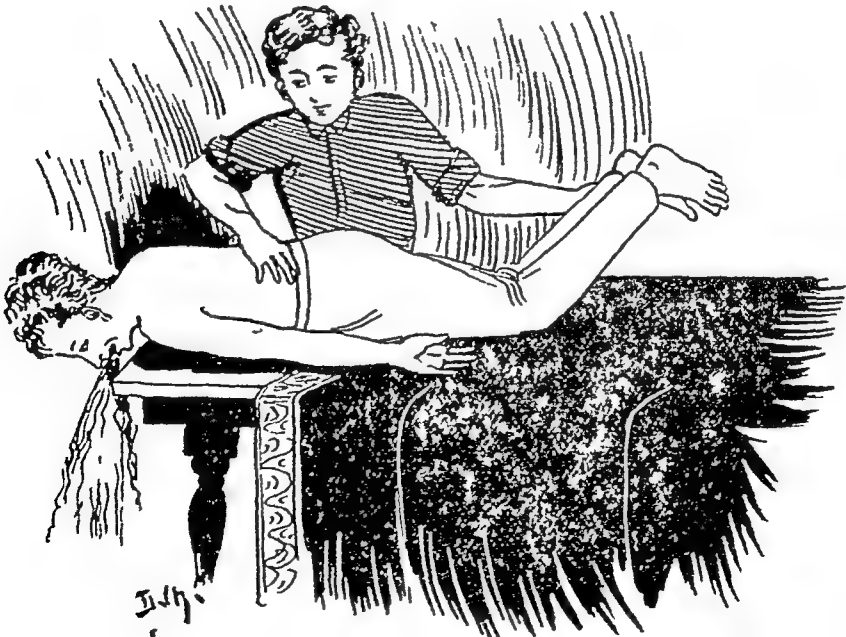
लगाकर धुस जायों। यदि कबल को चीर-कर बीच में गिर जाने के योग्य स्थान कर लो, तो उत्तम है। यदि धुआँ बुरी तरह भर गया हो, तो सतह पर लेट जायों, और अंदर खिंचो। यदि भीतर के लोग बेहोश हो गए हों, तो उन्हें बाँधकर घसीट लो। धुआँ हमेशा सतह



धुआँ भरे घर में से घसीटकर ले जाना के ऊपर होता है। चारपाइयाँ, बिस्तरो और मेजों के नीचे अच्छी तरह देखो कि वहाँ कोई छिपा तो नहीं है। बाहर लाकर बेहोश प्राणी को कृत्रिम श्वास तथा उचित उपचार करो।

पानी में डूबना

डूबने में आदमी इसलिये मर जाता है कि पानी में होकर हवा फेफड़े में नहीं पहुँच



मुँह से पानी निकालने की रीति

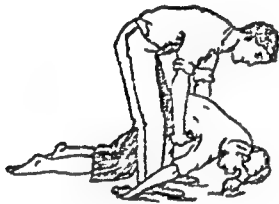
सकती । जो कोई इवने को ही हो, और निकाल लिए जाने पर मॉस लेने लगे, तो वह बच जायगा ।

पानी में डूबे हुए आदमी को शीघ्र जल से निकालकर गरीब से कपड़ा दूरकर गरीर पोंछकर देखो । यदि गरीर गर्म और गिथिल हो, तो इलाज करो, यदि ठंडा होकर थकड़ा गया हो, तो व्यर्थ है ।

बहुधा डूबे हुए आदमी की श्वास और नाडी की गति बद हो जाती है । ध्वरायो मत । उसके नेत्रों को होशियारी से उजाले में देखो । यदि तुम्हारी परछाईं उसमें दीखे, तो जीवित समझो, अन्यथा मृतक ।

पहले मुँह और नथुनों को साफ़ करो । मुँह खोलो, और जीभ धीरे-धीरे आगे को खींचो, जिसमें हवा भीतर जाय । गर्दन और छाती पर के कसे कपड़े हटा दो ।

यदि उम्मे श्वास न आता हो, तो उसका मुँह खोलकर तत्काल उलटा लटका दो ।



फिर पेट को धीरे-धीरे पसलियों के नीचे दबाओ, जिससे सब पानी निकल जाय ।

यदि डूबा हुआ व्यक्ति बालक हो, तो उसे घुटनों के सहारे उलटाकर पेट दबाकर जल निकाल दो ।

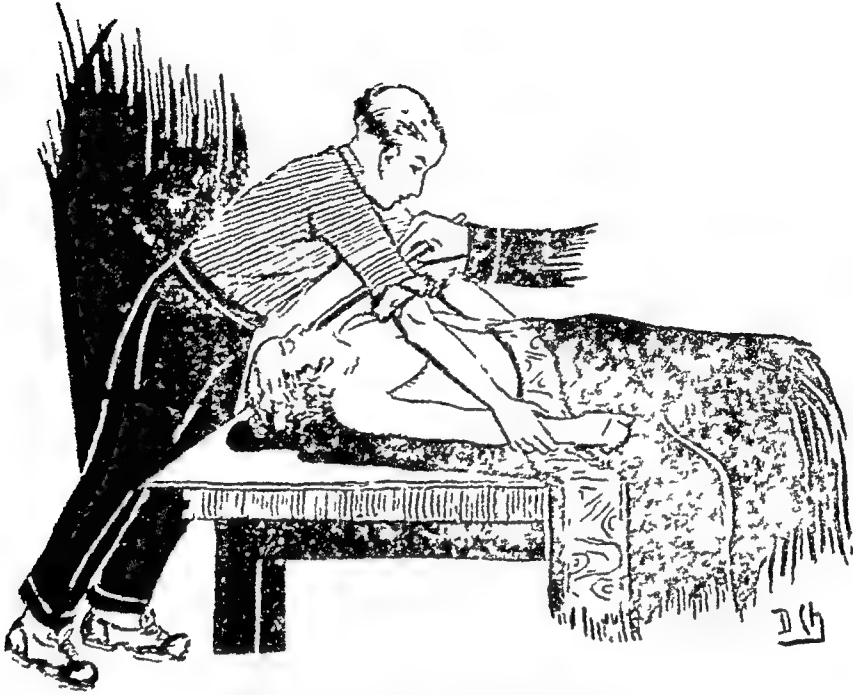
इसके बाद रोगी को तत्काल चित लिटा दो, उसके गिर बालक का पानी निकालना के नीचे तकिया या और कुछ लगा दो, जिसमें वह उभर जाय । फिर मुँह साफ़ करके ठोड़ी को नीचे दबाकर जीभ को, जो भीतर लौट जाती है, किमी चिमटे या कपड़े की पट्टी या उँगलियों से बाहर निकाल लो । रोगी के हाथों को



पानी निकालने की दूसरी रीति

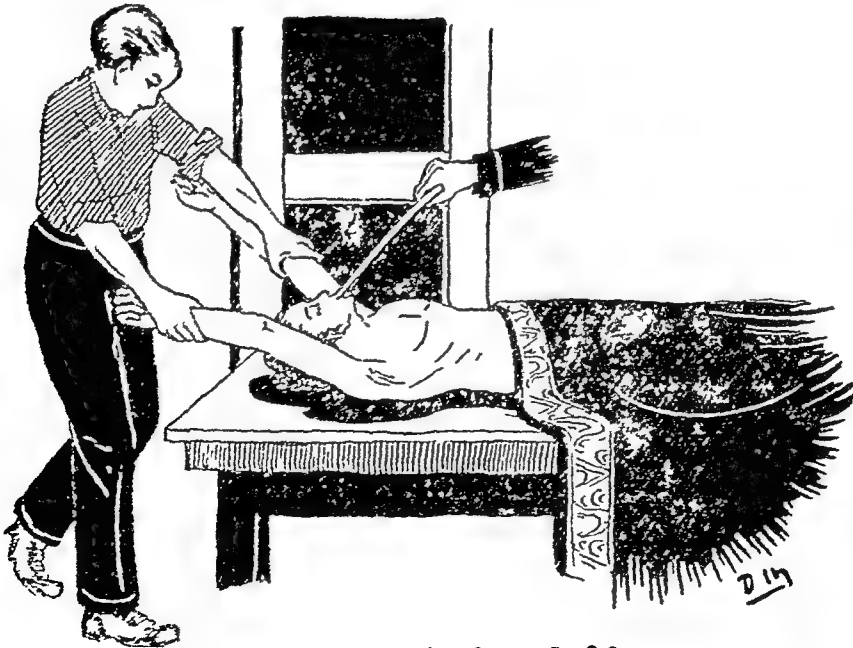
कंधे के ऊपर से पूरे फैलाओ । फिर हाथों को कोहनियों पर मोड़कर पसलियों के बराबर से पेट तक लाकर ज़रा दबा दो । यह क्रिया प्रति मिनट १५ से २० बार तक करो । कम ज्यादा न होने पावे । इससे श्वास आने लगेगी । गले को सहलाना भी असर करता है ।

यदि इस क्रिया से



कृत्रिम श्वास दिलाने की रीति

साँस न आवे, तो योग्य डॉक्टर का बुलाओ और तब तक यही क्रिया करते रहो।



कृत्रिम श्वास दिलाने की दूसरी रीति

प्रकरण ४

जहर खाना

यदि रोगी घेहोण हो और उसका कारण ठीक तौर पर मालूम न हो, तो ध्यान से नीचे-लिखी बातों की जाँच करे—

१—उसके चांगे तरफ कोई जहर, जहरीला द्रव्य, उसकी खाली जीगी या और कुछ ऐसी ही वस्तु तो नहीं है।

२—वहाँ सदेह योग्य जगह मिले, हिराजत से रखे, फेंके नहीं।

३—देखे कि रोगी के शरीर पर, खासकर हाथ-पैरों पर कहीं किसी प्रकार के जानवर के काटे के निशान तो नहीं।

४—उसके होठों या कपड़ों पर किसी प्रकार के दाग तो नहीं।

५—उसके मुख से किसी प्रकार की दुर्गंध तो नहीं निकल रही है।

६—उसकी आँखों की पुतलियाँ अपनी असली हालत में हैं या घट-बढ़ गई हैं। आँखों की पुतलियाँ धतूरे के विष से लंबी और पतली पड़ जाती हैं तथा अफ्रीम के विष से छोटी।

उपचार

यह बात मालूम होने पर कि रोगी ने विष खाया है, निम्न-लिखित उपचार शुरू कर दे—

१—सबसे प्रथम योग्य डॉक्टर को बुला भेजे।

२—विष के नाश करने या उसे हल्का करने का कुछ उपाय करे।

३—रोगी को घी, मीठा तेल, दूध, चाय, काफी या शुद्ध हुआ आटा पिलावे, जिससे उसके आमाशय की दीवारों की भी विष से रक्षा हो।

४—रोगी को उल्टी कराने की कोशिश करे। उसके गले में उँगली या पर अथवा नर्म पत्ते डाले। यदि मुँह, होठ और गले में किसी प्रकार के घाव या छाले न हो, तो रोगी को उल्टी कराने के लिये दो चम्मच मीठा तेल और एक चम्मच नमक गर्म पानी में मिलाकर पिला दे।

५—विषों के दो प्रकार के प्रभाव होते हैं—पहले वे जो चुपचाप अपना काम करते हैं, दूसरे वे जो गले, पेट, मुँह आदि में जलन करते हैं। पिछले प्रकार के विषों में कै न करानी चाहिए। ऐसे विष अम्ल या ज्वर पैदा करते हैं। इनके नाश की तरकीब यह है कि विपरीत क्रिया करे। अर्थात् चारीय विषों में अम्ल-पान और अम्ल विषों में चार-पान करावे। ज़िक सल्फेट चौथाई चम्मच

आधा गिलास पानी में मिलाकर पिलाने से तुरंत कै होती है। अफीम के विष में दो आना-भर तृतीया आधे गिलास पानी में मिलाकर देने से कै हो जाती है।

विष की जातियाँ

१—जो स्नायु के संगठन को नष्ट करते हैं। जिनके कारण से रोगी मतवाला होकर बकने-झकने लगता है। जैसे भग, धतूरा, गाँजा, चरस आदि।

२—जो स्नायु और रक्त में उत्तेजना उत्पन्न करते हैं। जैसे मंखिया, पारा, शीशे का चूर्ण, मिट्टी का तेल आदि।

३—निद्रोत्पादक। जैसे अफीम आदि।

४—ज्वलन विष जो तंतुओं को छिन्न-भिन्न कर डालते हैं। जैसे तेजाब।

यह बहुत जरूरी है कि उपचार करने से प्रथम इस बात का ठीक-ठीक पता लगा लिया जाय कि कौन विष खाया गया है।

अम्ल विष

(१) गंधक का तेजाब या शोरे का तेजाब अथवा कोई भी तेजाब पी लिया हो, तो होठ, मुँह और गले में तत्काल छाले पड़ जायेंगे। शोरे के तेजाब से जो छाले पड़ेंगे, उनका रंग पीला तथा गंधक के तेजाब से पड़े छालों का रंग काला होगा। (२) मुख, गले और पेट में दर्द और जलन होगी, प्यास अधिक लगेगी। (३) लाल रंग की वमन होगी। (४) वातचीत करने में कठिनाई होगी। बेहोशी छाई रहेगी।

उपचार

ऐसे रोगी को उलटी न कराओ। उन्हें तत्काल 'सोडावाई कार्बोनेट' या चाक मिट्टी पानी में घोलकर पिला दो।

इसके बाद १० तोला पुरंडी का तेल $\frac{1}{2}$ सेर पानी में मिलाकर पिला दो। दूध खूब चारंचार दो।

सोडा समय पर न मिले, तो आटा, मैदा, सेलखडी, खडिया मिट्टी पानी में घोलकर पिला दो।

कार्बोलिक एसिड पी जाने से होठ या मुँह पर सफ़द छाले हो जायेंगे। मांस पेणियाँ ढीली हो जायेंगी, बेहोशी होगी और माँस से कार्बोलिक एसिड की गंध आवेगी।

इसके लिये $\frac{1}{2}$ ग्रॉस सोडियम सल्फेट १ सेर गर्म पानी में मिलाकर पिला दो। फिर १० तोला पुरंडी का तेल $\frac{1}{2}$ सेर गर्म पानी में मिलाकर पिला दो। दूध खूब पिलाओ। पैरों में गर्मी पहुँचाओ। कृत्रिम रीति से साँस उत्पन्न करो।

क्षार विष

एमोनिया, काल्मिक सोडा और पोटास आदि ऐसे विष हैं, जिनका प्रभाव यह होता है कि वमन और दस्त जारी हो जाते हैं। शरीर में दर्द होता है, मुँह में छाले पड़ जाते हैं और बेहोशी उत्पन्न हो जाती है।

उपचार

ऐसे रोगी को भी कै न कराओ। नीवू या संतरा चूसने को दो, दूध खूब पिलाओ। दूध में घी भी मिलाओ। १० तोला पुरंड़ी का तेल $\frac{1}{2}$ सेर गर्म पानी में पीने को दो।

शीशे का चूरा

इससे पेट में भारी ऐंठन उठती है, पतले दस्त आ जाते हैं और उसके साथ खून के कतरे भी गिरते हैं। कै भी होने लगती है। और उसके साथ शीशे का चूर्ण भी निकलता है।

उपचार

नरम, गर्म और चिकना खाना भर-पेट खिलाओ, जैसे दलिया, मावूदाना आदि, जिससे शीशे का चूरा उसमें लिपट जाय और आँतो को कम हानि पहुँचावे। इसके बाद कै कराओ।

मिट्टी का तेल

मुँह, गर्दन और पेट में जलन, दर्द, ऐंठन होती है। साँस में तेल की बू आती हैं। कै होती और उसमें तेल निकलता है। कटो प्यास लगती और बेहोशी आती है।

उपचार

प्रथम तत्काल कै कराओ, फिर रोगी को लिटाकर पंरो में गर्म पानी की बोतले रख दो। थोड़ी बरादी पिला दो।

तारपोन का तेल

इसमें साँस में घुग्घुराहट होती है। आँखों की पुतलियाँ सिकुड़ जाती हैं। मांस-पेशियाँ सख्त हो जाती हैं। साँस से तेल की बू आती है।

उपचार

प्रथम तत्काल कै कराओ, फिर दस्त लाने को एनीमा दो। दूध में आटा या मैदा घोलकर पिलाओ।

अफीम और मारपिया

इसमें जश्हाई आती हैं। आँखों की पुतलियाँ सिकुड़ जाती हैं। बारबार बेहोशी आती है। साँस धीरे-धीरे तथा गहरी चलती है। पसीना खूब आता है। साँस में अफीम की बदबू आती है।

उपचार

तत्काल आध सेर पानी में १० ग्रेन पोटेजियम परमेगनेट घोलकर पिला दो। बेहोशी हो, तो स्ट्रमक पर से उतार दो।

मरीज को दहलाते रहो और मुख पर छींटे मार-मारकर चैतन्य करते रहो। बारबार खूब तेज़ चाय या काफी पीने को दो। कृत्रिम रीति से साँस लाओ।

धतरा

गला सूख जाता है, प्यास बहुत होती है, निगलने में कष्ट होता है, रोगी लड़खड़ाता है, चेहरा लाल हो जाता है, पुतलियाँ लची और पतली पड़ जाती हैं। वह अनाप-शनाप बकता, और कल्पित वस्तुओं को पकड़ता तथा उनसे बातें करना चाहता है। अंत में बेहोश होकर गिर जाता है।

उपचार

गर्म पानी में नमक घोलकर पिलाओ। गर्म काफी या चाय पीने को बार-बार दो। यदि रोगी बेहोश हो, तो कृत्रिम रीति से साँस लाओ और गर्म पानी की बोतलें बगल और जाँघों पर रखो। अंगों को परस्पर रगड़ो।

शराब

अत्यंत शराब पीने से चेहरा और आँखें सुख हो जाती हैं, होठ नीले पड़ जाते हैं, बेहोशी आती तथा पैर लड़खड़ाते हैं, साँस से शराब की बू आती है। बेहोशी होती है।

उपचार

ठंडे पानी के छींटे आँखों पर दो, होश में आने पर कै कराओ। गर्म चाय पीने को दो। चूना-नौसादर नाक में रगड़ो। बेहोशी हो, तो कृत्रिम रीति से साँस दिलाओ। यदि नशा हल्का हो जाय, तो पेढों का शर्बत पिलाओ।

भग-गँजा-चरस

इसमें रोगी प्रथम खूब मुस्तैद व चुस्न चालाक दीख पड़ता है, बाद को सुस्त होकर बेहोश हो जाता है। आँखों की पुतलियाँ फैल जाती हैं।

उपचार

कै कराओ। गर्म चाय पिलाओ। शरहर की दाल का पानी दो। पैरों में गर्म बोतलें रखो। कृत्रिम साँस दिलाओ, मक्खन खूब खिलाओ।

कुचला और संखिया

इससे कभी-कभी उल्टी और दस्त आते हैं। पीठ टेढ़ी पड़ जाती है। दाँती भिच जाती है, आँखों की पुतलियाँ स्तब्ध हो जाती हैं। साँस लेने में कष्ट होता है। नाड़ी निर्वल, किंतु तेज़ चलती है।

उपचार

फौरन कै कराओ। $\frac{1}{2}$ सेर पानी में १० ग्रेन पोटेशियम परमैंगनेट मिलाकर दो। गर्म चाय दो, १५ बूँद एमोनिया पानी में मिलाकर पिलाओ। १ पाव घी पिला दो। उल्टी हो, तो हर्ज नहीं, पिलाते रहो। प्यास हो तो दूध में घी मिलाकर दो।

लू लगना

बहुत देर तक कड़ी धूप में काम करने या मार्ग चलने से अत्यंत प्यास,

ज्वर, वेहोणी, आँखें लाल, भ्रम आदि होकर रोगी वेहोण हो जाता है। उमे ही लू लगना कहते हैं।

उपचार

ऐसे रोगी को ठंडे, शीतल, हवादार स्थान में कपड़ा खोलकर लेटाना चाहिए। फिर केले आदि के पत्तों पर ठंडे पानी के छींटे ढेकर हवा करना, घिसा हुआ चदन मिला पानी बार-बार पिलाना, ठंडे पानी के छींटे मुख पर देना, ठंडे इतर सुंधाना आदि क्रियाओं में प्रथम मूर्च्छा दूर करनी चाहिए, फिर नीचे लिखा पानी बार-बार पिलाना चाहिए।

घिसा हुआ चदन १ तोला, नींबू का रस ४ तोला, भुनी हुई कच्ची अँविया (कैरी) का रस ८ तोला, मिश्री १६ तोला सबको २ सेर पानी में मिलाकर बार-बार थोड़ा-थोड़ा देना चाहिए।

फाँसी आदि से गला घुटना

यदि श्वास बंद हो जाय, तो श्वास चलाने के लिये पानी में डूबे मनुष्य की तरह उपचार करना चाहिए। यदि गले में कुछ अटक जाय, तो गुद्दी पर धीरे-धीरे मुक्का मारना चाहिए, जिससे वस्तु धीरे-धीरे नीचे खसक जाय।

वेहोशी

ठंडे पानी के छींटे दे। इससे लाभ न हो, तो नाक में सूँघनी फूँक दे। या चूना (पान में खाने का) और नौसादर दोनों को बराबर ले पीस गीशी में भर कडी ढाट लगा ले और बार-बार उसे मुँघावे। यदि श्वास बंद हो गया हो, तो पानी में डूबे मनुष्य की-सी क्रिया करे, फिर भी यदि होण न आवे, तो यह क्रिया करे—

एक असली फ़लालैन का टुकड़ा तेज़ गर्म पानी में भिगोकर निचोड़ ले और उस पर तारपीन का तेल जल्दी से छिड़क दे। उस पट्टी को गले में लपेट दे। बारबार गर्म पानी के छींटे दे, तो रोगी होण में आवेगा।

प्रकरण ५

कृत्रिम श्वास-क्रिया

श्वास-क्रिया जीवन के लिये अनिवार्य है। वह लू लगने, पानी में डूबने, धुँ में गला घुटने, फॉसी लगने या विजली का धक्का लगने से बंद हो जाती है। इस प्रकार अकस्मात् अस्वाभाविक रीति से बंद हो जाने पर श्वास-क्रिया को कृत्रिम रीति से फिर जारी रखना चाहिए। यह प्राण-रक्षा की मरल और बहुमूल्य रीति है, जिसे न-जानने के कारण अनेकों जानें यो ही चली जाती हैं। कृत्रिम श्वास लाने की तीन रीतियाँ हैं, जिनमें से जैसा सुवीता हो, काम में लानी चाहिए—

१—रोगी को नंगा कर तुरत पेट के बल लिया दो। हाथ आगे की ओर फैला दो। फिर उसकी बगल में घुटने टेककर उसके सिर की ओर मुँह करके बैठ जाओ। रोगी



कृत्रिम श्वास की पहली गति

का गला, मुँह, नथुना भली भाँति साफ़ कर लो। फिर अपने हाथों की हथेलियों को मरीज़ की पीठ पर कमर के पास रखकर आगे को गर्दन की ओर दबाते हुए मरकायो, और ज्यो-ज्यो छाती की ओर पहुँचने जाओ, थो-थो अधिक दबाव करते जाओ। फिर कंधों की सीध में पहुँचकर दबाव को बिल्कुल कम कर दो। और हाथों को बिना उठाए फौरन अपनी जगह पर ले आओ और फिर पहले की भाँति करो। इस प्रकार १ मिनट में १५ से १८ बार तक करो। यदि रोगी फिर भी साँस न ले, तो २-१ घंटे तक ऐसा ही करते रहो, जब तक कि कोई वैद्य परोक्षा करके यह न कह दे कि अब इसमें प्राण नहीं है। उसे बीच-बीच में एमोनिया सुँवाते रहो। जब उसकी साँस चलने लगे, तब उसके शरीर में गर्मी पहुँचाने के लिये उसे फ़्लालेन में लपेट दो या गर्म पानी की बोतलें बगल और जाँघों में रखो।

२—रूपड़े उतार दो और रोगी को चित लिटा दो, उसके कंधों के नीचे तकिया या कोई नरम चीज रख दो, जिससे उसका सिर लटकता रहे। फिर उसके मुँह, गले और नथुनों को साफ कर दो। फिर भुजाग्रो को कोहनी के नीचे से पकड़कर ऊपर को उठाओ। इसके बाद उन्हें अपनी ओर यहाँ तक खींचो और फैलाओ कि उन भुजाग्रों की कोहनियाँ तुम्हारी तरफ ज़मीन को छू लें। इस क्रिया से रोगी का वक्षस्थल फैलेगा, और वायु को भीतर प्रवेश करने का अवसर मिलेगा। फिर भुजाग्रों को छाती के पास उठाकर लाओ और कुह-



कृत्रिम श्वास की दूसरी रीति

नियों पर मांडर छाती पर रखकर इस प्रकार दवाओ कि फेफड़ों की वायु बाहर निकले। पानी में डूबे हुए रोगी को इसी भाँति करो। एक दूसरा आदमी घुटने टेककर उसके मुख को साफ करे, और उसकी जीभ को रुमाल से पकड़ रखे। फिर उस एमोनिया (चूना, नौमाश्र मिलाकर) सुँघाओ।

३—उसके कपड़े उतार दो या ढीले कर दो। फिर उसे चित लिटा दो। एक आदमी रुमाल से मरीज़ की जीभ बाहर खींच ले। दो मेकंड तक खींचकर फिर छोड़ दो। इस प्रकार १ मिनट में १५ से १८ बार तक करो। जब श्वास चलने लगे, तब शरीर में गर्मी पहुँचाओ। और रक्त-संचालन की चेष्टा करो। यह क्रिया उस रोगी की जानी चाहिए, जिसकी पसुली की कोई हड्डी टूट गई हो।

बेहोशी की हालत में ख़ाम मँभाल

किसी भी कारण से कोई आदमी जब तक बेहोश रहे, उसे खाने-पीने की कोई भी चीज़ मत दो, बल्कि उसे जीव्र होश में लाने के लिये चेष्टा करो। यहाँ हम संचेप से इसके लक्षण और उपचार लिखते हैं—

सिर में चोट लगना—इससे चेहरा पीला पड़ जाता है, आँखें बंद हो जाती हैं, कभी-कभी कँपती है। ऐसे रोगी के सिर पर बर्फ़ रखो, रोगी को आराम पहुँचाओ, और पैर गर्म रखो।

लू लग जाना—नाडी मंद, चेहरा पीला, सिर-उर्द, तेज़ ज्वर। मिर पर वर्क रखो, कभी कैरी का पना पिलाओ। गरीर को टक्कर गर्म रखो, होश में आने पर वर्क चूमने को दो।

हिस्टीरिया या मृगी—श्वाम में घुरघुराहट, आँख की पुतलियों का सिकुड़ जाना, चेहरा सुर्ख हो जाना, मुँह में भाग-कंप, दाँन मिच जाना। कपड़े ढीले कर दो। मिर जग ऊँचा रखो। पैरों में गर्मी पहुँचाओ और एमोनिश मुँधाओ। गर्म पानी से भिगोकर उस पर तारपीन का तेल छिड़क्कर गले में बाँधो।

अफीम से—चेहरा पीला पड़ जाना, पुतलियाँ छोटी पड़ जाना। मुँह से अफीम की बू आना। कैं कराओ, जगाते रहो।

मूर्च्छा-राग—चेहरा पीला पड़ जाना, नाडी मंद, रोगी को नीचा सिर करके लिटा दो, ठंडी और स्वच्छ वायु लगाने दो। भीड़ मत इकट्ठी होने दो।

जहरीली गैसों के आगण—कोयले आदि की जहरीली गैसों में जो ब्रेहोशी हो, उससे चेहरा स्याह होना, घुरघुराहट, भरी श्वास आना ख़गव होता है। रोगी को तत्काल रक्ख वायु में लिटा दो, कृत्रिम साँस दिलाओ।

खास चेतावनी

इस अध्याय में जो कुछ उपचार बताए गए हैं, वे वास्तव में उन रोगों और आपत्तियों के वास्तविक इलाज नहीं हैं, केवल योग्य चिकित्सक आने तक प्रारंभिक उपचार हैं। उचित है कि समय न खोकर ऐसी घटनाएँ उपस्थित होते ही तत्काल योग्य चिकित्सक को बुलाकर रोगी उसके सुपुर्द करना चाहिए।

अध्याय सत्रहवाँ

रोगी की सेवा

प्रकरण १

सेवा-धर्म

प्राचीन बुजुर्गों का कहना है कि सेवा धर्म योगियों के धर्म में भी अत्यन्त कठिन है। क्योंकि योग में तो अपने शरीर और आत्मा का त्याग करना पड़ता है, परन्तु सेवा में पराए शरीर और आत्मा के लिये अपना मन्त्र बड़ा त्याग करना पड़ता है। जिम हृदय में स्वभाव से ही ईश्वरोप दया नहीं है, जो आत्मा संस्कार से ही उदार नहीं है, जिनमें भगवान् ने त्याग और परोपकार की बुद्धि नहीं दी है, वह सेवा-धर्म कदापि नहीं कर सकता।

परन्तु जगत् का व्यवहार ऐसा है कि जीवन में प्रत्येक मनुष्य के सामने सेवा करने का प्रसंग आ जा सकता है। कोई भक्त युवक अपने माता-पिता की सेवा करते हैं, कोई पतिव्रता अपने पति की सेवा करती है, कोई व्यक्ति अपने इष्टदेव की सेवा करता है, कोई नौकर अपने स्वामी की सेवा करता है, कोई आधुनिक सभ्य अपनी पत्नी की सेवा करता है, परन्तु मैं जिस रोगी की सेवा का जिक्र इस अध्याय में करता हूँ, वह सेवा इन सब सेवाओं से भिन्न है। इन सब सेवाओं का अपेक्षा इस सेवा में अत्यधिक त्याग, उदारता और धीरज की जरूरत है। रोगी अपने कष्ट और दुर्बलता के कारण प्रायः चिड़चिड़े हो जाता करते हैं, और उन्हें इस बात का ज्ञान नहीं रहता कि हमारी सेवा करनेवाला निस्स्वार्थ भाव या हार्दिक प्रेम से सेवा कर रहा है। वे उन्हें बहुधा कठोर वचन से तिरस्कार किया करते हैं। ऐसी बातों का जो बुरा माने वह रोगी की सेवा नहीं कर सकता। साथ ही रोगी के मल-मूत्र, थूक आदि से घृणा करनेवाला भी रोगी की सेवा के पवित्र पुण्य को प्राप्त नहीं हो सकता। रोगी की सेवा वही महान् आत्मा का व्यक्ति कर सकता है, जो देव-दूत के समान रोगी की निस्स्वार्थ भाव से सप्रेम सेवा कर सकता है।

रोगी को जो दुःख हो, वे सब रोग के ही चिह्न हैं, यह सब मानने का कोई कारण नहीं है। बहुत-से दुःख अपने आप मिट जाते हुए देखे गए हैं। परन्तु जहाँ-जहाँ उनके दूर होने में देरी होती है, वहाँ-वहाँ प्रायः सेवा की अज्ञानता के कारण ही रोगी को अधिक दुःख-दर्द सहने पड़ते हैं।

रोगी का शरीर ठंडा हो गया या बुखार आ गया या चक्कर आने लगे या भोजन के बाद ही उल्टी हो गई या किसी अंग में दर्द हो गया अथवा एक ही जगह पड़े-पड़े उसके अंग में घाव हो गए, तो यह रोग का दोष नहीं है। रोगी की सेवा ठीक-ठीक न करने का परिणाम है। रोगी की सेवा का सिर्फ इतना ही अर्थ नहीं है कि दवा पिला दी, हाथ-पाँव पर तेल मल दिया, और छुट्टी पाई, प्रत्युत रोगी के लिये स्वच्छ और पूरी वायु पहुँचने का प्रबंध करना, प्रकाश रखना, ठंड न लगाने देना, रोगी की हिम्मत न टूटने देना, इन सब बातों का पूरा ध्यान रखना जरूरी है।

कोई रोग असाध्य है या नहीं, यह प्रश्न दूसरा है। और रोग के कारण जो कष्ट है, वे भी अलग हैं। परंतु हवा, पानी, दवा, भोजन, स्वच्छता आदि का यदि ठीक-ठीक बंदोबस्त है, तो निःस्पंदेह खराब-मे-खराब दशा में भी रोगी को बहुत कुछ सुख पहुँचाया जा सकता है।

नारोग रहना और नीरोग होना मोटी दृष्टि से दो बातें हैं, परंतु ध्यान से देखा जाय, तो दोनों के मूल सिद्धांत एक ही हैं। बहुधा लोगों का कहना है कि इन बातों का ज्ञान डॉक्टर-वैद्यों को ही होना ठीक है, परंतु यह बड़ी भूल की बात है। प्रत्येक स्त्री-पुरुष को जीवन और तंदुरुस्ती के नियम जानने बहुत जरूरी है। इंगलैंड-जैसे सुखे हुए देश में अपने जन्म के प्रथम वर्ष में सौ बच्चों में १५ बच्चे, ५ वर्ष के भीतर ४०, और कहीं-कहीं तो ५०-६० तक मर जाते हैं। अफेले लंदन-नगर में १० वर्ष की अवस्था के कोई १० हजार बच्चे मर जाते हैं। बयर्ड में, मन् १६१८ ई० में, एक वर्ष तक के बच्चों की मृत्यु-मर्या १३ हजार (?) के लगभग थी। १६१६ में १३॥ हजार हुई। तमाम भारत में प्रतिवर्ष २० लाख बच्चे मर जाते हैं, क्या यह संख्या भयकर नहीं है? आप यदि बाल-बच्चेदार हैं, तो आपको विचारना चाहिए कि बच्चों को रोग क्यों होता है। मैलापन, हवा की कमी, अन्न-संबंधी बेपरवाही, गदा घर इत्यादि कारणों से बच्चे बीमार होते हैं, घर में बच्चों की उचित सहाय नहीं होती, इसमें वे अशक्त और रोगी हो जाते हैं। इन बातों की तरफ लाखों मनुष्यों का ध्यान तक नहीं है।

रोगी के योग्य घर

रोगी के रहने योग्य उपयुक्त घर में ५ बातों की मर्यादा जल्द से १ साफ हवा, २ साफ जल, ३ साफ पादशाला, सोरी आदि। ४ सफाई, ५ पर्ग राजना।

साफ हवा।

रोगी के कमरे में जितनी शुद्ध वायु होगी, उतना ही उत्तम है। फिर इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि रोगी के शरीर पर नेत्र हवा से झंझरे न लगें। साफ हवा आने के लिये घर इस तरह बना हुआ होना चाहिए कि उसके फोने-फोने में बाहर की शुद्ध हवा पहुँच सके। मकान में यदि शुद्ध वायु पहुँच सके, तो बहुत-से रोग तो आप ही नष्ट हो जाते हैं। कुछ पुगने ढग के ऐसे भी गृहस्थ देखे जाते हैं, जो अपने मकान की गिरफ्तारी यों तक नहीं मोलते। खासकर रोगी के घर में हवा आने को जग-या मृगम भी होगा, तो उसमें कपड़े हल-हलकर उसे बदल देगे। उनके गयान में गुली हवा ठंड पहुँचाने वाली जेबती है। बहुधा देखा गया है कि अपने घरों को कुछ लोग घर साफ कर लेते हैं, परंतु उसके बाहर चांगे तरफ की गदगी पर कुछ ध्यान नहीं देते। बाहर मैला, कूड़ा कर्कट, मग हुआ पानी जमा रहता है। मोरियों में दुर्गंध उड़ती रहती है, कहीं-कहीं रोगी के कमरे के बाहर ही रूमोई का पानी जमा होता रहता है। इन सब गंदे स्थानों की हवा यदि रोगी के कमरे में जाने दी जाय, तो समझ लीजिए कि फिर रोगी के कमरे की सफाई से कोई लाभ नहीं है। गंदी हवा निस्संदेह रोगी के लिये जहर के समान है।

हमारे यहाँ के घर बहुधा इस ढग से बनाए जाते हैं कि चारों तरफ मकानात और चौक में चौक। इस चौक की हवा यदि रोगी के लिये काफी समझी जाय, तो भल की बात है। रोगी को तो बाहर से आती हुई स्वच्छ हवा की जरूरत है।

रोगी के कमरे में जलती हुई अँगोठी

सर्दी के दिनों में प्रायः ऐसा किया जाता है कि कमरे की सब खिड़की और दरवाजे बंद कर एक जलती अँगोठी पास रखकर सो जाते हैं। कमरे में अधिकांश मटर-पटर सामान भरा रहता है। इस सूखता के काम से मैकड़ो मनुष्य मर जाते हैं।

रोगी के कमरे में सर्दी के दिनों में यदि अँगोठी रखने की जरूरत ही हो, तो जरूरी बात है कि द्वार, खिड़की भली भाँति खोल दी जाय, जिससे ताजी हवा बराबर कमरे में आती रहे। यदि रोगी को खूब अच्छी तरह गर्म कपड़े उढ़ा दिए गए हो, तो ठंड लगने का उसे कोई भय नहीं है।

परिश्रम

बहुधा ऐसा होता है कि रोगी ८-९ घंटे तक खाद पर पड़ा रहता है । फिर उसकी चादर आदि बदलने के समय, यदि कुछ अच्छा हो गया हो, तो उम्रे कमरे में इधर-उधर टहलने को कहा जाता है, जिससे लोग समझते हैं कि बल आवेगा । पर होता यह है कि वह प्रथम से ही पड़े-पड़े थका हुआ होता है, ज़रा-से परिश्रम से पसीना आ जाता है, और उसमें हवा लगी कि बुझार आया रक्खा है । इस पर सबको आश्चर्य होता है । सिर्फ़ नाक बहने लगने का ही यह मतलब नहीं है कि रोगी को सर्दी लग गई है । सर्दी लगने के अनेक प्रकार हैं । हवा की गर्मी में अगर फेर-फार हो, तो रोगी पर बुरा प्रभाव होने का बहुत ही भय है । जो हवा बिछौने पर सोते हुए रोगी को लाभ पहुँचाती है, वही खडे और घूमते हुए रोगी के लिये असावधानी से हानिकर हो सकती है । रोगी को साफ़ और ताज़ी हवा जरूर चाहिए, पर वास्तव में इसी पर उसकी हानि लाभ निर्भर नहीं है । सामने से आने वाली हवा की गर्मी पर भी ध्यान देने की जरूरत है । वह यदि बहुत ठंडी होगी, तो रोगी को उलटकर ज्वर आने का खतरा है । कमरे की व कमरे के बाहर की हवा समान रूप में शुद्ध और ठंडी हो । यह कुछ आवश्यक नहीं है, और न यही ज़रूरी है कि रात-दिन सदा कमरे की हवा गर्म बनी रहे ।

प्रातः काल जब ठंडी हवा चल रही है, रोगी के कमरे में अँगीठी रखकर उसे गर्म कर देना अच्छा मालूम देता है । परंतु दोपहर के समय खुली हवा आने के लिये सब खिडकियाँ निर्भय खोल देनी चाहिए ।

यदि रोगी अपने आप उठने-बैठने और चलने-फिरने के योग्य है, तो कमरे की खिडकियाँ ऐसी होनी चाहिए, जिन्हें वह अपने आप खोल-बंद कर सके ।

रोगी के शरीर को गर्मी पहुँचाना

कमरे के सब द्वार और खिडकियाँ बंद कर देने तथा रोगी के श्वाभ और शरीर की गर्मी से कमरा गर्म हो जाता है । पर कमरे को गर्म रखने का यह ढंग बहुत भयंकर और खडियल है । बहुत रोगी सिर्फ़ इसी कारण से मर जाते हैं ।

इस बात को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि रोगी के कमरे में ताज़ी शुद्ध हवा जितनी ज़रूरी है, उतनी ही ज़रूरी बात यह है कि रोगी का शरीर गर्म रहे । रोगी को कभी नगा नहीं रहने देना चाहिए । नीरोग शरीर में जितनी जल्दी गर्मी उत्पन्न हो जाती है, उतनी जल्दी रोगी और अग्रक्त शरीर में नहीं होती, इसलिये रोगी के शरीर की गर्मी को कभी नष्ट न होने देना चाहिए । बहुत बार सिर्फ़ शरीर की गर्मी कम होने से ही मृत्यु हो जाती है । इसी अवस्था में बारंबार रोगी के शरीर की परीक्षा करके देखने रहना चाहिए । यदि उसके पाँव ठंडे होने लगे हो, तो तत्काल गर्म पानी से भरी डुई चोतलें हाथ-पाँव पर रखना चाहिए । गर्म रुई से, कपडे की तह से, या डूँटो से उसके हाथ-पाँव को सेककर गर्म करना चाहिए । उन के मोजे

पहना देने चाहिए। गर्म-गर्म दूध पिलाना चाहिए। अँगोठी पाय रखना चाहिए। इन छोटी-छोटी बातों में ऐसे समय मुस्ती दिखाने से रोगी हाथ से चला जाता है। रोगी के पथ्य-पानी का चाहे जैसा बंदोबस्त हो, पर यदि ऐन वक्त पर रोगी को गर्म बिस्तर पर सुलाना और सेंकना न सुरू पना, तो रोगी मर जायगा।

उपर्युक्त आवश्यकताएँ सर्दी के दिनों में ही पड़ती हैं, यह बात नहीं। गर्मी के दिनों में भी ऐसी घड़ी आ जाती है। इस दुर्घटना का मुख्य समय पौ फटने के समय का होना है, जब पेट खाली रहता है। सुबह की ठंड जितनी हानि पहुँचाती है, उतनी शाम की नहीं। शाम का समय प्रायः ज्वर चढ़ने का होना है। उस समय प्रायः हाथ-पोंव और आँखें जला करती हैं। परंतु बहुधा सावधान घरे में देखा गया है कि गान हुई और हाथ-पोंव सेंके तथा मोझे पहनाए जाने हैं। परंतु प्रातः काल का, सर्दी का जो रोगी के लिये घातक काल है, ख्याल बिल्कुल नहीं किया जाता।

कभी-कभी रोगी को गर्म रखने के लिये तेज़ गर्म पानी से रोगी के पैरों को धोते हैं। इससे यह हानि होती है कि रोगी की पसलियों का रक्त रोगी के मस्तिष्क में चढ़ जाता है। इस काम के लिये इतना गर्म पानी काफी है, जितने में आग्यानी से उँगली डुबाई जा सके। कभी-कभी जस्ते के डब्बे में गर्म पानी भरकर उस पर पैर रखकर रोगी को सुला दिया जाता है, पर यह भी योग्य नहीं। ये डब्बे पहले तो खूब गर्म हो जाते हैं, और पीछे एकदम ठंडे पड़ जाते हैं। रबर की बोतलों में गर्म पानी भरकर सेकना बेशक अच्छा है, परंतु उसकी ढाढ़ खूब अच्छी तरह बंद होनी चाहिए, जिससे गिम-गिसकर पानी से बिछौना न भोग जाय।

हवा का बचाव

माधारणतया कभी-कभी और खास तौर पर जब कि पसीना आ रहा हो या गीले कपड़े में उसका शरीर अँगोछा जा रहा हो, उस समय रोगी के शरीर को हवा के झोंके से बचाना चाहिए। एकाएक रोगी को जुकाम या खाँसी हो गई या बुखार हो आया, तो उसका मतलब यह है कि उसके पल्लंग पर सीधे हवा के झोंके लगते हैं। और उसकी सम्हाल ठीक-ठीक नहीं होती। मतलब यह कि शुद्ध वायु कमरे में खेलती ज़रूर रहे, परंतु रोगी के शरीर पर उसका प्रभाव न हो। दरवाने यदि सावधानी से बंद रखे जायँ, तो खिड़की खुली रखने से रोगी को कदापि सर्दी का भय न रहेगा। बहुत लोगों का यह ख्याल है कि दिन की हवा की अपेक्षा रात की हवा खराब होती है। इसलिये दिन में तो वे खिड़की, दरवाज़े खुले रखते हैं, परंतु रात को बंद कर देते हैं। यह बड़ी मोटी और भयंकर भूल है। हमारी मसल में शहरों की आग-हवा ख़ास तौर पर दिन की अपेक्षा रात को ही शुद्ध रहती है। दिन का गर्द-नुवार, मिलों की चिमिनियों के धुँएँ का जहर रात को प्रायः नहीं रहता। इसलिये गिया उस समय के जब बेहद ठंड पड़ती हो, खिड़की कभी न बंद करनी चाहिए। पाठकों को यह बात याद कर लेनी चाहिए कि दरवाज़े बंद करने और खिड़कियाँ खुली रखने के लिये ही बनाई गई है।

लैप—कुछ लोग खि. की बंद और दरवाजा खुना छोड़ देते हैं, जिससे धरा-भर की गंदी हवा रोगी के कमरे में घुस आती है। यदि दरवाजे में एकत्र लैप जलता हुआ होगा, तो उधर से आनेवाली हवा धुएँ से भरी होगी। यह बात भी जाननी चाहिए कि लैप के योग में हवा में आक्सीजन (प्राण-वायु) कम होता है। एक लैप में इतना आक्सीजन खर्च होता है, जितना ७ मनुष्यों के श्वास को काफी होता है।

रोगी के कमरे का लैप ऐसा न होना चाहिए, जो धुआँ दे। यदि चिमनी से धुआँ निकलने लगे, तो उसके नीचे की जाली साफ कर देने से धुआँ निकलना बंद हो जायगा। परंतु बहुत लोग सुस्ती से इस बात की कुछ परवा नहीं करते।

रोगी के गीने कपड़े सुगंधाना—बहुधा ऐसा देखने में आता है कि रोगी के कपड़े धोकर एक रस्सी पर उमरी के कमरे में सूखने को लटका दिए जाते हैं, यह भी बड़ी भूल की बात है। इससे हवा में गीलापन हो जाता है, जो रोगी की साँस के साथ पेट में जाकर बहुत नुकसान करता है। खासकर कुर्ता, धोती आदि वस्त्र जो मल-मूत्र और पसीने के कारण अधिक रोग-मय हैं, उनकी भाफ रोगी की श्वास में जाना बहुत ही अहितकर है।

मल मूत्र—रोगी के मल-मूत्र की बू भी कमरे में बिलकुल न रहने देनी चाहिए। बहुधा पेशाब का वर्तन खाट के नीचे छिपाकर रख दिया जाता है। खाट के नीचे छिपाकर रख देने से उमका जहरीला असर नहीं दूर हो सकता। पेशाब का वर्तन जरूर ढक्कनदार रहना चाहिए, और मूत्र उममें हरगिज जमा नहीं रहना चाहिए। दस्त और हैजे के रोगियों के मल-मूत्र के वर्तन तथा तपेदिक के रोगियों के धूँकने के वर्तन बारबार बिना आलस्य के अच्छी तरह साफ होने चाहिए।

रोगी के वर्तन—रोगी के काम में लाने को जो वर्तन दिए जायँ, वे कलईदार पीतल या चाँदी या काँच और चीनी के होने चाहिए। इन्हें रोगी के कमरे में कभी न धोना चाहिए, न जूटे पड़े रहने देना चाहिए।

दुर्गंध दूर करने का प्रयत्न—स्वच्छ वायु जहाँ है, दुर्गंध वहाँ न हाँगी। कमरे को फिनाइल से धोना, गंधक की धूनी देना, पुष्प, इतर लाकर रखना भी उचित है।

पाखाना और मोरी—रोगी के इतने निकट हो कि उसे इनके लिये तनिक भी तकलीफ न हो, और वे अत्यंत सावधानी से साफ कर दिए जायँ कि उनकी दुर्गंध या जहरीला अमर रोगी पर न हो, न वायु खराब हो।

सफाई और सामान—रोगी के कमरे में एक पर्लेंग, एक बेत की कुर्सी या मोटा, एक छोटी-सी मेज, जिस पर पानी की सुराही और दवा आदि हो, इन्हें छोड़ कर और कुछ नहीं, एक साफ तौलिया भी रहना चाहिए।

प्रकरण ३

फूटकर व्यवस्था

रोगी की सेवा करनेवाले चाहे कैसे ही सावधान और मुस्तैद क्यों न हों, फिर भी यह नहीं बन सकता कि कोई २४ घंटे रोगी के सिरहाने ही बैठा रहे। ऐसा करने की ज़रूरत भी नहीं है। ज़रूरत सिर्फ इस बात की है कि रोगी के कल्याण के लिये किन बातों की आवश्यकता है, वे सब बातें सरलता से रोगी को प्राप्त हो जायँ।

प्रायः रोगियों को नींद नहीं आती। ऐसा होता है कि रोगी की जरा झपकी लगी कि कोई अनजान व्यक्ति बेपरवाही से रोगी के कमरे में किसी कार्य को घुस आया, और उसी की आहट से उसकी आँख खुल गई, फिर उसे नींद आना मुश्किल है। इस बात की बहुत ही ज़रूरत है कि न दिन में और न रात में कोई अनजान मनुष्य रोगी के कमरे में जाने-आने न पावे।

कमरे की खिड़कियाँ खुली और दरवाज़े बंद रहे, वरना ठंडी हवा के झोके रोगी को बहुत ही कष्ट देंगे।

मकान की सफाई का भी सावधानी से बंदोबस्त करना चाहिए। जिन मकानों में नई सफेदी की गई हो, वे यदि तत्काल ही बंद कर दिए जायँगे, तो अवश्य ही उनकी हवा खराब हो जायगी।

रोगी को कैसे समाचार सुनाना चाहिए, कैसे हों, कौन-कौन-से पत्र-तार उसे देने चाहिए, कौन से नहीं तथा उसमें किसको मिलने देना चाहिए, किसको नहीं, ये बातें बहुत ही विचारने योग्य हैं। जिस व्यक्ति पर रोगी की सेवा का भार है, उसे ऐसा प्रबंध अवश्य कर देना चाहिए। वह यदि रोगी के पास न भी हो, तो भी ऐसी कोई बात न हो, जो रोगी के लिये अहितकर हो। रोगी अपने बिछौने पर पड़े-पड़े शून्य मस्तक से कुछ इनी-गिनी बातों को विचारा करते हैं। कही चिट्ठी भेजी हो, तो उनका मन उसी के जवाब में लग जाता है, और वहाँ पर बारबार उत्कण्ठित होकर जबाब या किसी वंधु के आने की कड़ी प्रतीक्षा करते हैं। प्रायः रोगी को यह वहम भी हो जाता है कि मुझसे कुछ सच्चे समाचार छिपाए जा रहे हैं। इन सबके लिये यह उत्तम है कि रोगी के साथ ऐसा सरल व्यवहार किया जाय कि उसे कुछ भी उद्देग न रहे। रोगी के पास से यदि कुछ देर या दिनों के लिये बाहर जाना अनिवार्य ही हो, तो रोगी से यह बात अवश्य कह देनी चाहिए, और अपनी गैर हाजिरी में भी सब काम ठीक-ठीक तौर से चलते रहे, इसका बंदोबस्त अच्छी तरह कर लेना चाहिए।

शोर गुल

रोगी के लिये मध्यमे अधिक दुम्बड़ाई वात शोर-गुल है । कटु और कर्कश आवाज की वात तो एक शोर रही, साधारण धीमी आवाज या वमाका भी रोगी को अच्छा नहीं लगता । उसके पास बैठकर इधर-उधर की गपगप उड़ाना उसे कभी अच्छा नहीं लगता, और उसके सामने ही बैठकर काना-फूसी करना उसे अप्रिय लगना है । ऐसे लोगों से वह चिढ़ जाता है । अक्सर काना-फूसी में उसे शका हा जाती है कि ये मय मेरी वोमागी के वात ही काना-फूसी कर रहे हैं । अगर रोगी के मस्तक में चाट लगी है, तो उसे ज़रा-सा शब्द भी कष्ट पहुँचावेगा । जिन आवाज़ से उसकी नींद उड़ जाय, वह उसे बिल्कुल अच्छी नहीं लगेगी । कभी-कभी वह इस छ़ाटी-सी वात पर इतना सतप्त हो जाता है कि उसका परिणाम बहुत ही भयंकर होता है ।

रोगी यदि सो रहा हो, तो उसे न जगाना चाहिए, न उसकी नींद उड़ाना चाहिए । बीमार की नींद एक बार उड़कर फिर नहीं आती । ३-४ घंटे सो लेने पर यदि उसे जगा दिया जाय, तो उसे फिर नींद आ सकती है, परन्तु आँखें लगते ही यदि किसी ने उसे उठा दिया, तो फिर नींद नहीं आती । इसका कारण क्या है, सो हम नहीं जानते, पर वात बिल्कुल सत्य ज़रूर है । दुःख से दुःख बढ़ता है, पर भूलने से घटता है । यदि नींद से कुछ भी शांति मालूम हो, तो नींद के समय बिल्कुल शांति रहनी चाहिए ।

तंदुस्त आदमी को यदि दिन में सोने दिया जाय, तो रात को उसे नींद न आवेगी, परन्तु रोगी की वात इसके विपरीत है । वह जितना सोवेगा, उतनी ही अधिक उसे नींद आवेगी ।

रोगी की यदि नींद उच्छट गई हो, तो गर्म पानी से रोगी के पैरों को धोना या नरम हाथों से उसके पैर दबाना चाहिए ।

दवा-पानी इस ढंग से दे कि रोगी को कष्ट न पहुँचे । मीठी-मीठी बातों से रोगी को नींद लाने की चेष्टा करे । उसके पैर धोने या मोजे पहनाने में ढील करनी अनुचित है ।

प्रायः वैद्य-डॉक्टरों की आदत होती है कि रोगी को देखने जाने पर पहले या पीछे कमरे के बाहर द्वार पर खड़े होकर देर तक वातचीत करते रहते हैं । वैद्य आए हैं, यह जानकर पल-पल में रोगी उसके अपने पास आने की वाट तकता है । इसमें ज्यों-ज्यों देर होती है, रोगी की बेचैनी बढ़ती जाती है । देखकर आने के बाद बाहर घुस-पुस सुनने से उसे शंका होती है कि मेरे विषय में कुछ खराब बात कही जा रही है । रोगी यदि शांत और विचार-शील हुआ, तो उधर ध्यान न देगा, परन्तु बहुधा रोगी इस बात से उद्विग्न हो जाते हैं । वैद्य लोगों की ये दोनो आदतें ठीक नहीं हैं ।

खटाखट दूर वजाते चलना या चोर की तरह दम रोककर चलना ठीक नहीं है, इससे बीमार को दुःख होता है । हल्के पैरों से होगियारी के साथ चलना चाहिए । डॉक्टर और

रोगियों के संबंधियों में घुस-पुस होने से रोगी के मन में बड़ी भारी बेचैनी हो जाती है। यदि रोगी को आपरेशन कराना हो, और ऐसे वक्त डॉक्टर घुस-पुस बातें करने लगे, तो रोगी ज़रूर बचकर जायगा। चिकित्सक को उचित है कि वह प्रसन्नता के साथ रोगी के सामने ही बड़ी शांति से बातचीत करे और वह शीघ्र निरोग हो जायगा, इस बात का विश्वास उसे दिला दे।

चिकित्सक को यदि रोगी के घरवालों से कोई बहुत ही पोशीदा खास बात कहनी हो, तो उसे रोगी के कमरे से दूर, जहाँ रोगी न सुन सके, करना चाहिए, और जो कुछ कहना हो, वह रोगी को देखकर जाने के बाद में कहना चाहिए। चिढ़कर बोलना रोगी को अच्छा नहीं लगता। स्वाभाविक बोल-चाल में ही बोलना चाहिए। रोगी की सेवा करनेवाले व्यक्ति के कपड़े, हाथ और शरीर स्वच्छ रहना चाहिए।

रोगी के मतलब की चाहे जितनी गड़बड़ी उसके पास होती रहे, उसे बुरी नहीं लगती, पर फज़ूल गड़बड़ वह बिल्कुल पसंद नहीं करता। इस्तरी किए हुए कपड़ा की खड़खड़ाहट खास तौर से उसे नापसंद होती है, इसी तरह तालियों के गुच्छों की आवाज़ या बूट की आवाज़ उसे पसंद नहीं होती। दर्वाज़े और खिड़कियों को खोलते समय भड़भड़ाहट होना रोगी को बहुत ही बुरा मालूम होता है।

रोगी के कमरे में वे मतलब बार-बार आना-जाना भी वाहियात है। इसलिये यह प्रथम ही से विचार लेना चाहिए कि उसे कौन-कौन-सी चीज़ों की ज़रूरत है, ताकि बार-बार उसे नाचना न पड़े। दरवाज़ों पर या खिड़कियों पर यदि चिक के पर्दे हों, तो उन्हें नोचे से बाँध देना चाहिए, जिससे वे हवा से हिलकर खड़-खड़ न करें।

मुलाक़ाती

कभी-कभी मिज़ाज पूछने को आए हुए लोग रोगी के पास बैठकर अपनी ही वक्ता करते हैं, रोगी को बोलने भी नहीं देते। कोई-कोई ऐसे होते हैं कि हर बात को हँसी में ही उड़ाते हैं। दोनों प्रकार के मनुष्यों को रोगी नापसंद करता है। कुछ लोग ऐसे आते हैं कि सा बार बैठने को कहो, तो भी खड़े-खड़े घटो गप्पें उड़ाया करेंगे। रोगी के समाचार पूछने के लिये मनुष्य को चाहिए कि वह रोगी के पास अच्छी तरह बैठे और शांति-पूर्वक उससे बातचीत करे। उसका कहना अच्छी तरह सुने, जिधर रोगी का मुँह हो, उधर ही बैठे। उसके सामने न बैठकर इधर-उधर बैठने से रोगी को उनकी बात सुनने के लिये बार-बार गर्दन मोड़नी पड़ती है। बात करनेवाला कितना ही पास बैठा हो और कितने ही जोर से क्यों न बोल रहा हो, उसकी ओर देखे बिना सुननेवाला नहीं रह सकता, इसीलिये रोगी के सामने ही बैठना चाहिए। इसी तरह यदि कोई बराबर खड़ा ही रहे, तो उसे बराबर अपनी आँखें तुम्हारे मुख की ओर लगी रहेंगी। और वह ज़रूर थक जायगा। रोगी यदि किसी काम में लगा हुआ हो, तो बीच में नहीं बोलना चाहिए।

काम काज

रोगी मनुष्य थोड़ा आराम होने ही काम-काज और अपने व्यवसाय की तरफ ध्यान देने लगता है। कभी-कभी वह अपनी शक्ति के बाहर काम करने लगता है। परंतु कभी-कभी दोप उसके पायवालों का होता है। फर्ज को, रोगी ने एक चिट्ठी लिखने को किसी से कहा, वस वह सैकड़ों तरह के सवाल करके उसे थका देगा। इससे कम परिश्रम में तो वह स्वयं चिट्ठी लिख सकता था।

विल्कुल आराम होने में प्रथम ही यदि कोई रोगी अपना काम-धंधा करने लगेगा और वह धंधा ऐसा होगा, जिसमें ज्यादा सोच-विचार करने की जरूरत पड़े, तो निश्चय रोगी के शरीर को भारी धक्का लगेगा। रोगी धीरे-धीरे कहीं टहल रहा हो, तब किसी जरूरी काम के लिये उसके पाय दौड़कर एकाएक जाने या पुकारने का उसके मस्तक पर ऐसा ही असर पड़ेगा, जैसा उसके गाल पर एक तमाचा मार देने का पड़ना चाहिए। रोगी को किसी समाचार के लिये १०-२ मिनट खड़ा रखना बहुत ही खराब बात है। जितनी देर में दम तक गिना जाता है, उतनी देर तक भी एक जगह खड़ा रहना रोगी के लिये कष्टकर है। उचित यह है कि उसके साथ दस पाँच कदम धीरे-धीरे चलकर बात कहनी चाहिए।

दुर्बल रोगी को जब घुमाने के लिये बाहर ले जाया जाय, तब उचित है कि उससे ज्यादा बातचीत न की जाय। हृदय, फुफुस, मस्तक आदि अंगों पर एकदम बोलने का, चलने-फिरने का, उठने-बैठने का प्रभाव कैसा होता है, इसको गंभीरता से देखना चाहिए। बहुधा ऐसा देखा गया है कि रोगी को स्वयं काम कर लेने में उतनी तकलीफ नहीं होती, जितनी औरों में काम लेने में होती है।

रोगी को दवा-पानी खिला-पिला और आराम से सुलाकर यदि आप ब्रेफिक हो सो गए, तो उसमें यह मतलब न निकालना चाहिए कि रोगी अवश्य ही रात-भर आराम से सोवेगा। गाढ़ी नींद आने के बाद यदि रोगी की नींद उचट गई, तो फिर उसे रात-भर नींद आना मुश्किल है।

रोगी की सेवा करनेवाले और मुलाकातियों को सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उससे जो बातें की गई हैं, उनका उम्र पर क्या असर होगा। खासकर बुढ़ी और चिंता-युक्त बातों का रोगी की नींद पर बुरा असर पड़ता है।

रोगी को परिश्रम में बचाना बहुत ही जरूरी है। काम करने वक्त परिश्रम मालूम नहीं पड़ा करता, पर जब काम पूरा हो जाता है, तब उसकी थकान ठीक-ठीक मालूम होती है। रोगी जब अधिक सतप्त और अस्त होता है, उम्र समय अधिक मजबूत जान पड़ता है। कुछ लोग जो रोगी से मिलने आते हैं, घंटों इधर-उधर की थोथी बक्बाद उसके पाय बैठकर करते-करते बीच-बीच में यह भी पूछते जाते हैं कि तुम्हें हमारी बातचीत से तकलीफ तो नहीं

हो रही ? क्या यह संभव है कि गंगी मुँह गोलकर रहे कि नुस्खारी चक्-चक मुँहे पसंद नहीं है ।

इस बात का ध्यान रखना परमावश्यक है कि जिस पल्लंग पर रोगी सो रहा हो, उसमें धक्का न लगने पावे, उस पर पाँव रखकर कोई गप्पा न रहे । न उस पर कोई बैठे । शकारण उस कोई छुए भी नहीं । कुर्मी पर बैठकर यदि धरती पर पाँव टिक रहे हों, तो धक्का चुग नहीं मालूम होता, मगर पल्लंग पर लेटे हुए के पल्लंग के धक्का लगे, तो सोनेवाले के सारे बदन में धक्का लगने के समान तरुलीक होगी ।

रोग दो प्रकार के होते हैं — एक सच्चा, दूसरा बनावटी । दोनों एक दूसरे के विरुद्ध हैं । अभी तक जो कुछ मैंने कहा है, वह सबचे रोगों के लिये है । बनावटी रोगी की सेवा हो ही नहीं सकती, कुछ धनवान् व्यक्ति स्वामयक स्त्रियाँ स्वामयाह अपने को रोगी समझा करती हैं, यह उनका शौक है । ऐसे रोगी सबके सामने जिस काम के काने की अवसर्यता दिवाने हैं, उस ही उसके पीछे मजे में कर डालते हैं । दूसरों के सामने ऐसे रोगी 'भ्रम नहीं' की बड़ी शिकायत करते हैं, परंतु पीछे खूब सफाचट करते हैं ।

रोगी की सेवा करनेवाले में दो गुण अवश्य होने चाहिए, एक प्रबंध की योग्यता, दूसरा बंध । रोगी का जो कुछ कहना है, वह सत्तप से स्पष्ट कह देना चाहिए । जिस विषय में शका हो, वह बात ही रोगी के सामने न निकालो, चाहे वह छंटी हो या भारी । प्रसूति के अवसरों पर मुझे ऐसा अनुभव हुआ है कि दाई के घमर जाने से ही उनकी मृत्यु हो गई है । दाई के चेहरे को देखकर ही उन्होंने कल्पना कर ली कि अब मैं नहीं बचूंगी । वैद्य 'अब क्या करूँ और क्या न करूँ' के फेर में पड़ता है, तो रोगी अपना मन सब ओर से खींचकर अंतिम यात्रा करने के लिये तैयार हो बैठता है । असुख दवा अच्छी है, पर उससे लाभ होगा या नहीं, यह नहीं कहा जा सकता । यह बात कहने से रोगी अधमरा हो जाता है । चिकित्सक को उचित है कि वह स्थिर होकर अपना मत दे । डॉक्टर और सबको चाहिए कि वे रोगी को कभी कुछ और कभी कुछ न कहे । एक बार स्थिर करके यदि उससे किसी अंग काट डालने के लिये भी कहा जायगा, तो भी रोगी मान लेगा । परंतु ऐसा कहकर उससे कहा जाय कि अच्छा एक दवा देकर देखें, फिर न होगा तो आपरेजन ही करेंगे । इस बात से ही रोगी शक्ति हो जायगा, और समझेगा कि अवश्य मेरी दशा भयकर है ।

रोगी की कल्पना-शक्ति बड़ी तेज हो जाती है । रोगी से किसी ने कह दिया कि हवा बदलने मसूरी जाना अच्छा है, वम मानो वह मसूरी पहुँच ही गया । ऐसी विचार-कल्पना उठती रहेगी । फिर उससे कहा गया, मसूरी से तो नैनीताल ठीक है । वम फिर क्या है, वह नैनीताल का ही सकल्प-विकल्प करने लगा । परिणाम इसका यह होता है कि वह पडा-ही-पटा उनना थक जाता है, जितना मसूरी और नैनीताल में घूम-फिरकर आया हो ।

रोगी के कमरे में जोर से कुछ पढ़ना उचित नहीं। क्योंकि जिनमें न्यून पढ़ने की शक्ति नहीं है, वे दूसरे का जोर से पढ़ा हुआ नहीं सुन सकते। थोड़ा दुखनेवाले, बच्चे या पागलों को छोड़कर और सब रोगी दूसरे का पढ़ा सुनना नापसंद करते हैं। कुछ लोग समझते हैं कि वाँचकर सुनाने में रोगी के मस्तक को आगम मिलता है, यह भूल है। कोई बात रोगी के कान में डालना ही हो। तो धीरे से डालना चाहिए। बहुधा रोगी कहा करते हैं कि पढ़कर मत सुनाओ, ज़रानी ही मतलब कह डालो। छोटे-छोटे बच्चे तो गप गप पसंद ही करते हैं। यदि कुछ पढ़कर रोगी को सुनाना ही है, तो धीरे से साथ यथाविधि साफ़-साफ़ पढ़कर सुनाना चाहिए, वह भी बहुत देर तक नहीं। न गा-गाकर, न चिल्लाकर। रोगी सहन करेगा या नहीं, यह पहले निश्चय करके फिर पढ़ना या बातचीत करना चाहिए।

और एक बात है, कई घर दो-दो, तीन-तीन मंजिले होते हैं। उनमें रोगी नीचे की मंजिल में है। और ऊपर की मंजिल में कोई चलता-फिरता है या खर-खरकता है, तो रोगी को दुःख होना है। श्वाभकर लकड़ी की छत पर बरसात ज्यादा होता है। प्रायः इसमें रोगी की निद्रा नाश हो जाती है।

चिकित्सक का चुनाव

चिकित्सक का चुनाव बहुत सावधानी से उचित समय पर करना चाहिए। रोग के आरंभ होते ही तुरंत किसी उत्तम और योग्य चिकित्सक को बुलाकर उसे रोगी सौंप देना चाहिए। प्रायः ऐसा देखा जाता है कि जब तक रोग साधारण और मामूली रहता है और रोगी चलता-फिरता रहता है, तब तक इलाज मालजे की और किसी का ध्यान नहीं जाता। जब रोगी निर्बल होकर चारपाई पर पड़ जाता है, तब इधर-उधर को दवा देकर और भी गड़बड़ करके रोग को बिगाड़ देते हैं। इसके बाद जब रोग भयंकर हो जाता है, और जान के लाले पड़ जाते हैं, तब अच्छे चिकित्सक की खोज होती है। यदि भाग्य सीधे हुए और आयुशेष दुई, तो बहुत परिश्रम करके कोई-कोई उत्तम वैद्य-डॉक्टर रोगी को बचा लेते हैं, नहीं तो अपने साथे पर हत्या का काला टीका लगाकर घर लौट जाते हैं। यह बड़ी ही भयानक भूल है। रोग, शत्रु और अग्नि इन्हें कभी थोड़ा या छोटा न समझे, न उन्हें कुछ समझकर इनकी तरफ से बचपना रहे, नहीं तो ये अवसर पाकर थोड़े ही समय में सर्वस्व नाश कर डालते हैं, और फिर कुछ करते-धरते नहीं बनता।

धूर्त, मूर्ख और अताई वैद्य-डॉक्टर

ये लोग बरमाती मेंढकों की तरह सब जगह भरे पड़े हैं। किसी भी शहर या ग्राम में जहाँ आँख के अघे और गाँठ के पूरे की धमाचौकड़ी रहती है, वही अगल-बगल की कोठरी, बैठक, मंडक, पुल, कहीं-कहीं इनकी सूरत देखने को मिल ही जायगी।

जिसे कोई रोज़गार नहीं आता, और न जिसके पास पूँजी का ही सहारा है, परिश्रम करके कोई कला सीखने के नाम जिनकी नानी मरती है, ऐसे निठल्ले, घोघा-बसतों के वैद्य-डॉक्टर वन

नाने से बढ़कर कोई रोगज्ञाता है ही नहीं। जिसमें कामयाबी होने पर तो उनकी तारीफ़ होनी है, और मरने पर रोगी के भाग्य को रोया जाना है।

कुपट ब्राह्मणों के आचारा लडके, अभागों कृत्तमग्न हर्ष, वृत्त, रंगे गीत, रंजुण, पेंशन-याफ़ता बूटे, पगना में सदा फेल होनेवाले और विद्या पढ़ने के कठिन परिश्रम में भागे हुए विद्यार्थी प्रायः वैद्यराज या डॉक्टर बन जाते हैं। अज्ञानमें, रेल के स्टेशनों पर, तार के खंभों पर, बिस्तर की दीवारों पर, जिवर देखो, उधर उनकी टें-टें चिपकी मिलेगी। कोई गुरु के प्रसाद से, कोई चाप-शदों के पुगने नुसखों के तुफ़ान से, कोई अपने योगियों वर्ष के परिश्रम और हजारों के खर्च से, कोई किसी सिद्ध महात्मा की वृत्ति से पूरे पहुँच गए हैं। बहुधा ये लोग कलकत्ते आदि सेवी० पी० द्वारा एक लगी डिग्री और होम्योपैथी का बक्स मंगाकर कोट-पतलून पहन पूरे डॉक्टर बन जाते हैं। ये गरीबों का रक्त चूमनेवाले टग यमराज के एजेंट दिन-दिन बढ़ रहे और अपना हलुवा-मोँडा सीधा कर रहे हैं। इन वृत्तों के पंजों में फँसे हुए बेचारे गरीब एक तरफ़ लुट रहे हैं, दूसरी तरफ़ अपना स्वास्थ्य और जीवन खोकर कुत्ते की मौत मर रहे हैं।

यह रोगज्ञाता भी इतना सस्ता है कि दस-बीस पुरानी-पुरानी गीणियों से ही अलमारी चमचमा उठती है। पढ़ने-लिखने के नाम पूरे पढ़-पठ्य, चिकित्सा-ग्रंथों का पढ़ना तो एक और रहा, उनका पूरा नाम तक भी नहीं सुना। अमृतनागर, इलाजुन्नुर्वा और होम्योपैथिक उनकी पोथी और लंबी-चौड़ी गपोटेवाजी इनका ईमान-वर्म। जैसी आश्चर्य की बात है कि लोग जरा-जरा-सी बात में तो अपनी योग्यता की कुल खुर्रन खर्च कर देते हैं, पर प्राणों का जहाँ सवाल आता है, मरने-जीने का जहाँ प्रश्न उठता है, वहाँ सोचने-विचारने की आवश्यकता ही नहीं समझते।

इस प्रकार ये अभागें लोग काँच के वर्तन की तरह तनिक ठेस से चूर चूर हो जाने-वाले जीवन-रूपी पात्र को उछाल-उछालकर उसकी मजबूती की परीक्षा लेते हैं, इसका परिणाम जो कुछ है, वह छिपा नहीं है। मरनेवालों की सख्या को देखकर रोमाच हो आते हैं, होश फाफ़ता हो जाने है और दिल दहल उठता है। और अधमरे होकर जीनेवालों की तो कुछ बात ही न पड़िए। भारतवर्ष की सपूर्ण आबादी का एक बड़ा भाग ऐसे ही युवकों और युवतियों से भरा है। राज इस प्रकार के धूर्त और मूर्ख वैद्यों से सदा बचना चाहिए।

सुचिकित्सक का लक्षण

भगवान् धन्वतरि अच्छे वैद्य का लक्षण यो लिखते हैं—

जिसने चिकित्सा-शास्त्र को पढ़कर उसके तत्त्व को समझ लिया हो, अपने गुरु को चिकित्सा करते, दवा बनाते, चीर-फाड़ करते देखा हो, फिर आप भी जिसने गुरु की अधीनता में काम किया हो, शस्त्र-कर्म, चीर-फाड़ में जिसका हाथ हलका हो, साफ़ स्वच्छ

रहनेवाला और बहादुर हो, कठिन रोग को देखकर घबरानेवाला, हक्का-बक्का और क्रिकतव्य-विमूढ़ हो जानेवाला न हो। चिकित्सा के काम में आनेवाला सब सामान, चीर-फाड़ के यन्त्र, यंत्र (पिचकारी आदि) और औषधादि जिनके पास हर वक्त तैयार रहें, जिसे वक्त पर काम की बात सूझती हो, तेज तवियत और बुद्धिमान् हो और अपने वैद्यक कारवार में हो लगा रहे, अनेक धर्मों के करनेवाला और निरर्थक समय खोनेवाला न हो, मोठा और प्यारा बोलनेवाला और रोगियों में अपने बधु-कुटुंबों की तरह हमदर्दी रखनेवाला हो, सच्चा धर्मात्मा हो, ऐसा चिकित्सक उत्तम होता है।

ऐसे ही गुणी चिकित्सक को विचारकर बुलाना चाहिए और फिर उसी की आज्ञा का पालन करना चाहिए। मन में बीरज रखे और उत्साह से काम करे, तो बड़े-से-बड़ा कष्ट-साध्य भी रोगी बच जायगा।

स्मरण रहे, बार-बार चिकित्सक को बदलना या कभी किसी और कभी किसी चिकित्सक की सम्मति से डलान करना हानिकारक है, क्योंकि ऐसी दशा में न किसी की जिम्मेदारी रहती है और न किसी की स्वतन्त्र सम्मति ही। सब लोग हों में हों मिलाकर काम करते हैं, रोगी वैचारा उसी की चपेट में आकर मर मिटता है।

चिकित्सक को बुलाने का समय

यदि रोग भयंकर और तेज़ी से बढ़नेवाला न हो, तो प्रातःकाल के समय ही वैद्य को रोगी दिखाना चाहिए। क्योंकि उस समय प्रकृति जात और स्थिर होती है, नाड़ी अपना असली स्वरूप प्रकट करती है, इससे रोग को पहचानने में वैद्य को योग्या नहीं होता। पर यदि रोग भयंकर हो और रोगी तत्कालीन से छटपटाता हो या उसकी दशा में एकदम कोई बड़ा उन्नत-फेर हो गया हो, तो तत्काल ही चिकित्सक का खबर देना और उसको बुलाकर दिखाना चाहिए। चिकित्सक का धर्म है कि वह ऐसे अवसरों पर दिन-रात के चौबीसा घंटे निरालस्य होकर ऐसे रोगी को सँभाले।

दूत

चिकित्सक को बुलाने के लिये ऐसा मनुष्य जाना चाहिए, जो रोगी का प्रिय सबन्धी, स्वजातीय या प्रिय मित्र हो, जो वैश्वान् और समझदार हो, क्योंकि चिकित्सक के प्रश्नों का वह ठीक-ठीक समाधान कर सकेगा। रोगी की ठीक दशा चिकित्सक को बता सकेगा और चिकित्सक उसी के अनुसार अपनी विचार-कल्पना बाँध सकेगा, और रोग की दशा के अनुसार यंत्र, शस्त्र या औषधादि आवश्यक सामग्री भी साथ ला सकेगा।

दूत को चाहिए कि वह अच्छे घेप से, सभ्यता के साथ, सवारी लेकर या निकट हो, तो पैदल ही चिकित्सक को बुलाने जाय।

दूत के कर्म

दूत को चाहिए कि वह वैद्य के स्थान पर जाकर देखे कि वह क्या कर रहा है और

कैसी दशा में है। यदि वैद्य अशुद्ध स्थान पर बैठा हो, आग जला रहा हो, खाना या और कुछ पका रहा हो या किसी कठिन और विचार-पूर्ण काम में लगा हो, तो कुछ ठहरकर वात करे।

रोगी की खाट के पास ही चिकित्सक के लिये कुर्सी, मोढ़ा या और कोई ऐसा आसन जिस पर आराम से बैठकर वह रोगी को देख सके, उपस्थित रखना चाहिए। ठंडा या गर्म जल, साबुन (जैसी ऋतु हो) और एक स्वच्छ अँगौछा तैयार रखना चाहिए, जिससे रोगी को देखकर चिकित्सक हाथ धो सके।

चिकित्सक जिस समय रोगी को देख रहा हो, और वह कुछ पूछे, तो उसके प्रश्न का उत्तर ठीक-ठीक और सच्चा देना चाहिए। कोई ऐसी गुप्त बात हो, जिसका सबध रोगी के पास रोग से हो, तो उसे चिकित्सक के न पूछने पर भी बता देना चाहिए। बहुधा देखा गया है कि रोगी कोई बदपरहेजी करके मामला बिगाड़ लेता है, तो उसे चिकित्सक के नाराज होने के डर से छिपा डालता है। इसका परिणाम कभी-कभी बहुत ही शोचनीय हो जाता है, क्योंकि चिकित्सक को असल बात तो मालूम होती नहीं, वह समझता है, हमने जो दवा दी है, उसी से बिगाड़ हुआ है। कदाचित् रोग को पहचानने में भूल हो गई हो, इसी भ्रम में वह दवा बदल बैठता है। वस यही गज़ब हो जाता है, इसलिये इस विषय में भारी-से-भारी गलती को साफ़ कह देना चाहिए।

चिकित्सक जब रोगी को देखने लगे, तो उसके पास बहुत-सी भीड़ नहीं जमा होनी चाहिए। सिर्फ़ वही आदमी पास रहें, जो हर वक्त रोगी के पास रहते हो, और रोग के विषय में सब बातें जानते हो। यदि पहले से कोई वैद्य चिकित्सा कर रहा हो, तो उसका भी सब हाल कह देना चाहिए। उसने क्या दवा दी, उससे क्या हानि-लाभ हुआ, इसके विषय में जो कुछ जानते हो, सो भी बयान कर देना चाहिए। उचित तो यह है कि पहले जिसका इलाज हो, उसके नुसखे सुरक्षित रखे जायँ, और वे सब चिकित्सक को दिखा दिए जायँ, ताकि वह रोग की गहराई को समझ-सोचकर दवा दे। चिकित्सक की सम्मति को खूब ध्यान से सुनना और जैसा कहे, उसके अनुकूल काम करना चाहिए।

प्रकरण ४

औषध

वैद्य जब रोगी को भली भाँति देखकर और सोच-समझकर नुसखा लिख दे या दवाई दे दे, तो उसे लेकर श्रद्धा और विश्वास-पूर्वक यथाविधि तैयार करके या तैयार हो, तो जो विधि वैद्यजी ने दवाई खिलाने-पिलाने की बताई हो, उसके अनुकूल ठीक समय पर दे देनी चाहिए। दवा के विषय में वैद्य ने तर्क-वितर्क नहीं करना चाहिए। मरच्छको का काम यह है कि प्रथम अच्छी तरह सोच विचारकर सर्वोत्तम और सर्वगुण-संपन्न वैद्य के हाथों में अपना रोगी दे, परंतु दे देने के बाद उस पर विश्वास करना चाहिए, और जो दवाई वह बतावे, सो रोगी को देनी चाहिए। जो क्रिया करने के लिये वह कहें, निस्संदेह होकर करनी चाहिए।

कोई-कोई मूर्ख रोगी, परिचारक या मरच्छक, वैद्य के नुसखों को पढ़कर उनसे कहते हैं—“वैद्यजी, यह नुसखा तो गर्म बहुत है या ठंडा बहुत है, यह तो बीमारी बढ़ा देगा, इसकी अमुक दवा, अमुक हानि कर देगी, इसमें यह दवा और मिला दे, तो कैसा ? और देखो, एक नुसखा मैं बताता हूँ, इसमें फलाने को आराम हुआ था।” इत्यादि। ये बातें निरी मूर्खता से भरी हुई हैं। एक और इनके भी गुरु होते हैं, वे इलाज किसी से कराते हैं, दवाई किसी और ही की देते हैं, बीच-बीच में अपनी भी टाँग अड़ाते जाते हैं। एक और इनके भी उस्ताद होते हैं, उन्होंने अभी एक वैद्य को दिखाया और उसकी दवा दी, पाँच मिनट बाद एक डॉक्टर साहब को दिखाया और उनकी दवा दी, फिर थोड़ी देर बाद एक हकीम साहब को ले आए और उनका नुसखा पिलाया, इस तरह घटे-भर में न-मालूम कितने चिकित्सकों की दवा दी जा चुकती है। यह संकर क्रिया—मिलत-मिलत इलाज—थाखिर बीमार के प्राण लेकर छोड़ती है।

अच्छी औषध

वही है, जो थोड़ी मात्रा में दी जाय, खाने में बदजायका न हो, और जिसके सेवन करने से जल्दी आराम हो जाय। परंतु ऐसा प्रसंग कभी सौभाग्य से ही आता है, नहीं तो जहाँ एक गुण होता है, वहाँ दूसरा नहीं होता। वैद्य लोग रोग के लक्षण और स्वभाव को जानकर ही रस-विशेष की (मीठी, खट्टी, नमकीन, चरपरी, कड़ुई, कसैली) औषधि दिया करते हैं। दवाइयों के निज गुणों के सिवा उनके रस में भी गुण होते हैं, जैसे कड़ुआ स्वाद ज्वर को दूर करता है, इत्यादि। इसी तरह और भी समझो।

रोगों में भी कोई देर में आराम होनेवाले होते हैं, कोई जल्दी। जैसे—पुराना बुखार,

गठिया, रक्त-विकार (खून की खराबी) आदि की बीमारी दवाई लेने पर भी जल्दी आराम नहीं होती, और हैजा आदि की बीमारी या तो जल्दी आराम हो जाती है या मार डालती है। इसलिये इलाज कराने में—औषधि खाने में धराना नहीं चाहिए, धीरे-धीरे काम लेना चाहिए। धीरे-धीरे सब ठीक होता है, रोग के बढ़ने में देर लगती है, पर घटता बड़ी मुश्किल से है।

औषध के प्रकार

आजकल इस देश में कई प्रकार की चिकित्सा-पद्धतियाँ दो जारी हैं—आयुर्वेदिक, यूनानी, डॉक्टरी (एलोपैथिक) और होमियोपैथिक आदि। इनमें से आयुर्वेदिक, यूनानी और डॉक्टरी का रिवाज बहुत ज्यादा है, बड़े-बड़े शहरों में होमियोपैथिक का भी रिवाज बढ़ रहा है। इनके सिवा पानी का इलाज, उपवास का इलाज, रग का इलाज आदि कई प्रकार के इलाज और भी हैं, पर वे बहुत प्रचलित नहीं हैं। न वे कठिन, भयानक और आशुकारी रोगों में अच्छे स्फल होते देखे गए हैं।

चौर-फाड़ और मूढ़ गर्भ आदि की चिकित्सा में डॉक्टरी-पद्धति उत्तम है। पुराने उलझे हुए जटिल और देर तक चलनेवाले रोगों में आयुर्वेद अपनी जोड़ नहीं रखता। यूनानी चिकित्सा गर्मी और पित्त के बीमारों तथा नाजुक मिज़ाज रोगियों को हितकर है। और होमियोपैथिक प्रायः बच्चों के लिये ठीक रहती है।

आयुर्वेदिक और यूनानी दवाइयाँ प्रायः एक-सी होती हैं और वे मामूली तौर पर इतनी तरह की होती हैं—

काथ—काढ़ा या बुझाया, अर्क, आसव, शवंत आदि पतली पीने की दवाइयाँ, चूर्ण, गोली, चटनी, घृत, रस, भस्म आदि खाने की, तेल आदि मालिश करने की, मलहम, लेप आदि बाहर लगाने की, इनके सिवा धुआँ पीने की, सूँघने की, बफारा देने की, शॉख में लगाने की, कान में डालने की, मजन करने की, कुल्ला-गरारा करने की, इत्यादि। प्रायः डॉक्टरी दवाइयाँ भी ऐसी ही होती हैं।

चालाक पंसारी

ये सब औषधियाँ प्रायः पंसारी या अत्तार की दुकान से मिलती हैं। पर ये लोग परले सिर के उस्ताद होते हैं। ग्राहक जो बुझा लेकर आया, उसमें की कोई दवा यदि उनके पास न हुई, तो कभी-कभी ये लोग उसकी जगह कुछ-न-कुछ रखकर दवाइयों को तादाद पूरी कर देते हैं, पर यह नहीं कहने कि यह दवा हमारे यहाँ नहीं है।

चाहे वर्षों की सड़ो-गली दवा इनकी दुकान में रखी हो, उसे कभी नहीं फेंकते, सबके दाम वसूल करते हैं। क्योंकि हानि-लाभ तो वैद्यजी के सिर है, बीमार खराब होगा, तो इनकी बला से, वैद्य जाने, और बीमार। इन्हें अपने टके वसूल करने से काम।

ये लोग दवा तोलकर नहीं देते, अदाज से रख देते हैं, इसलिये दवा मात्रा में कम-

ज्यादा हो जानी है और दवा का यथार्थ गुण रोगी को नहीं पहुँचता, इसलिए चाहिए कि दवा श्रद्धा तरह देख-भालकर लें और वैद्यजी को दिखा लें।

काढ़ा या क्वाथ—सूखी लज्जी-चूरी की दवाइयाँ को अठ्ठगुने पानी में पकाओ। चौथाई पानी बच रहे, तो उतार छानकर गहद, मिश्री, शर्बत, घृत आदि जो कुछ डालना हो, डालकर गुनगुना पिला देना चाहिए। काढ़ा मिट्टी की हाँडी में मदी-मदी आग से पकाना चाहिए, और उसका मुँह ढकना नहीं चाहिए। क्वाथ के और भी प्रकार होते हैं, जैसे हिम, फाट, म्रग्य आदि।

हिम—उमे कहते हैं जा रात्रि को ६ गुने पानी में मिट्टी के बर्तन में ओम में रख दिया जाय, मधेरे मल-छानकर गहद आदि मिलाकर पीना चाहिए।

फाट—उमे कहते हैं कि गर्म पानी में दवाइयाँ को कुचलकर डाल देना और १२ घटे के बाद मल-छानकर पीना।

खरम—हरी वनस्पति को कूट-पीसकर रस निचोड़ने को कहते हैं।

चूर्ण—ग्रीक पीसकर कपडछान करके बनानेवाली दवा को चूर्ण कहते हैं। इसकी फकी लेकर ऊपर से ठंडा या गर्म पानी या कोई पतली चीज़ जो वैद्य बतावे, अवश्य पीना चाहिए। कोई-कोई न्यादिष्ट पाचक चूर्ण बिना पानी के भी चाटे जाते हैं। चूर्ण की मात्रा ६ मागे से लेकर १॥ मागे तक है। एक साल का पुराना चूर्ण किसी काम का नहीं रहता। उमे फेंक देना चाहिए।

गोली—सूखी दवा का चूर्ण करके पानी या किसी और पतली-चीज़ की सहायता से थथवा गोली दवा पीसकर गोली बनाने है। कोई गोली चगनी पड़ती है, कोई-कोई गोली मुँह में रगड़कर रस चमना पड़ता है। यह भी १ वर्ष बाद उतर जाती है।

पतली दवाइयाँ—शर्क या आसव। शर्क भभके में सींचे जाते हैं, आसव का सधान किया जाता है। यह आंग्रेज़ी मिश्रचर की तरह पिप जाते हैं। शर्क तो साल-भर में खराब हो जाते हैं, पर आसव ज्यों-ज्यों पुराने होते हैं, त्यों-त्यों गुणकारी होते जाते हैं।

चटनी या शर्बत—डँगली में चाटे जाते हैं, कभी-कभी गहद या मिश्री मिलाकर कोई चूर्ण ही चटनी बना लिया जाता है। शर्बत, शर्क आदि पीने की दवा में भी मिलाकर पिप जाते हैं। शर्बत बनाने की विधि यह है कि जिस वस्तु का शर्बत बनाना हो, यदि वह सूखी हो तो काड़ा करके, गोली हो तो स्वरस निकालकर तिगुनी ख़ाँड में ३ तार की चाशनी कर लेना चाहिए। होगियारी में रखने पर यह चीज़ दो-तीन साल तक भी नहीं बिगड़ती, पर जो चाशनी कच्ची रह गई, तो फिर बरसात में खराब हो जायगी।

घृत—जिस दवा का घृत बनाना हो, उसकी चटनी पीस ली जाय, और उसी दवा का अलग काढ़ा कर लिया जाय, फिर काढ़ा, चटनी, घी तीनों वस्तुएँ मिलाकर आग पर मदी आँच से पकाना चाहिए, जब पानी जल जाय, घी रह जाय, तो उतारकर छान लेना चाहिए। पर

यह काम बड़ी होशियारी का है। कभी तो धी जल जाता है, कभी कच्चा रह जाता है, इसमें यह काम वैद्य के मामले ही करना चाहिए।

तोल का हिमाय यों है कि धी में चौगुना काढ़ा और चौथाई चटनी।

यह उम्र धी के बनाने की विधि है, जिसकी कोई तोल नुमाइश में न लिखी हो और जिसमें विधि हो, उसे उसी अनुसार बनावे।

यह धी कभी अकेला चाटा जाता है, कभी दूध, मिश्री या गहद में मिलाकर।

रस या वातु भस्म—इनके विषय में लोगों में यह भ्रम फैला हुआ है कि रस, भस्म ४० वर्ष की अवस्था में प्रथम न खानी चाहिए, पर यह कौरा भ्रम है। उत्तम पदार्थ तैयार हों, तो सब कोई देखदके खा सकते हैं। इनके बनाने की विधि हमने अन्यत्र लिखी है। ये रस अन्नय है अर्थात् पुराने होने पर इनका गुण बढ़ता है। ये घृत, गहद, मलाई अथवा अदरक या पान के रस में खाने चाहिए। पर मात्राधान रहें कि पच्य में गड़बड़ न होने पावे।

रसौषध में कई गुण हैं, एक तो वे बहुत थोड़ी मात्रा (रत्ती या आधी रत्ती) में ही वह काम करते हैं, जो बड़े-बड़े फटोरे-भरी कड़वी कम्बेली दवा भी नहीं कर सकती। दूसरे उधर गले में दवा उतगी, उधर गुण दिखा दिया। तीसरे बेस्वाद नदी, डमिलिये औषधि में रस की बड़ी ही प्रशंसा है, पर वह बड़ी तेज, आनन-फ़ानन में, जैसे रत्ती (चावल)-भा ही जादू की तरह लाभ-दिखाती है वैसे ही अनाडी के हाथ में कभी-कभी भागी हानि भी कर देती है, इसलिये अनाडी से रस नहीं लेना।

दवाइयों का बाहरी प्रयोग

तेल की मालिश—दर्द, खुजली और ज्वरादि दूर करने के लिये तेल-मालिश करना होता है। तेल इस प्रकार से मालिश करना चाहिए, जिससे रोगी को तकलीफ न हो, और तेल शरीर के भीतर पेवस्त हो जाय। सिर में तेल-मालिश करना हों, तो थोड़ा तेल हथेली पर लेकर सिर पर जमाकर धीरे-धीरे दवाना चाहिए, जिससे सब तेल भीतर चला जाय।

लेप—जैसा पतला या गाढ़ा लेप वैद्य ने बताया हों, वैसा लगाना चाहिए। लेप की दवाई खूब बारीक पीसनी चाहिए। पकानी हो, तो पका लेनी चाहिए। द्रव पदार्थ (पानी आदि) उसमें इतना मिलाना चाहिए कि पक चुकने पर लेप काफ़ी पतला रहे। लेप प्रायः बाहर लगाया जाता है। सूखे लेप को खचा पर न रहने देना चाहिए, उसे उतारकर तब दूसरा लेप लगाना चाहिए, परन्तु यदि पका हुआ फोड़ा फोड़ने के लिये लेप लगाया जाय, तो उसे सूख जाने पर भी लगा रहने देना चाहिए, ऐसा होने से खाल में तनाव होकर फोड़ा जल्दी फूट जाता है। रात में लेप नहीं लगाना चाहिए।

उत्कारिका (पुल्टिस या लूपटी)—प्रायः रात में ही बाँधी जाती है, और कच्चे फाड़े को पकाने या दर्द दूर करने को बाँधते हैं। गाढ़ी लेई-सी पकी हुई दवा को उत्कारिका या पुल्टिस कहते हैं।

मलहम—दो तरह के होते हैं—एक चिकने, घो, तेल, चर्बी, मोम आदि में दवा मिलाकर तैयार किए हुए, दूसरे चिपकदार। चिकने मलहम उँगली से फोड़े-फुंसी पर लगा देने चाहिए। चिपकदार मलहम धुले हुए पर नए, साफ कपड़े के फाए पर लगाकर चिपका देने चाहिए। फाए के लिये लट्टे का कपड़ा सर्वोत्तम है।

धुआँ पीना—धुआँ खाँसी या श्वास आदि में पिया जाता है, और खराब ज़ख्म या बवासीर के मस्सों आदि को दिया जाता है। धुआँ पीने के लिये तो हुक्का बहुत अच्छा यंत्र है। बवासीर के मस्सों या आतशक के ज़ख्मों को धुआँ देना हो, तो कुर्मी पर बैठकर नीचे आँच पर धुएँ की दवा डालकर कपड़े से ढाँपकर बहुत अच्छी तरह धुआँ लिया जा सकता है। जिस अंग को धुआँ देना हो, वही अंग धुएँ के सामने करना चाहिए। संपूर्ण शरीर को धुआँ देना हो, तो नग्न होकर गर्दन तक सब शरीर को कपड़े से ढाँपकर धुआँ लेना चाहिए। आँखें, नाक और मुँह धुएँ से बाहर रखें।

सूँघने की दवाइयाँ - ये तंबाकू की तरह सूँघ ली जाती हैं। धी आदि सूँघना हो, तो हथेली पर रखकर नाक के नथुने से लगाकर जोर से ऊपर को साँस खींचना चाहिए। एक नस्य लेने की रीति होती है, वह इस प्रकार से कि रोगी को चित लिटा दिया जाय, और उसका सिर चारपाई के सिरहाने से नीचे की ओर कर दिया जाय, जिससे गर्दन सिरहाने के सिरवे पर रहे, ऐसा करने से नाक ऊँची हो जायगी, तब रोगी की आँखों पर कपड़ा ढक दिया जाय। दवा अगर पतली हो, तो बूँदें टपका देनी चाहिए, तीन-चार या जितनी बताई गई हो। अगर सूखी दवा हो, तो एक कागज की नली बनाओ। कागज लपेटकर, जैसे कागज का हुक्का बनाते हैं, जिसका एक सिरा इतना पतला हो कि नाक के नथुने में जा सके, दूसरा सिरा कुछ मोटा हो। इसमें ज़रा-सी दवा रख दें, और नली का पतला सिरा रोगी की नाक में देकर दूसरे सिरे को मुँह से लगाकर फूँक मार दें, ऐसा करने से दवा ठीक पहुँचती और तत्काल असर करती है। इसके पीछे रोगी को धीक आती है, आँख, नाक से पानी निकलता है, मुँह से थूक आता है। थूकना हो, तो सामने न थूककर इधर-उधर थूकना चाहिए।

बफारा—बफारा या भाफ देने की अनेक रीतियाँ हैं, जो हमने अन्यत्र बताई हैं। उसी के अनुसार बफारा लेना चाहिए, पर साधारण और सीधो-सादी तरकीब यह है कि एक या दो भगौने (जैसी ज़रूरत हो), जिनमें काफो पानी छावे, पानी से भरकर और दवाई डालनी हो, तो डालकर पकाने को रख दें। जब पानी उबलने लगे, तब रोगी को रस्ती या वेत की बुनी खाब्बी चारपाई पर गंगा लिटा दें, और ऊपर से कबल आदि कपड़े इस प्रकार से उड़ा दें कि ये चारपाई के चारों ओर धरती तक लटके रहें फिर एक भगौने को ढकने से ढककर धीरे से उठाकर चारपाई के नीचे उस स्थान पर रखें, जहाँ पर रोगी का वह अंग हो, जिसे भाफ देनी है। यदि सारे शरीर को भाफ देना हो, तो एक वर्तन पैरो के तले, दूसरा कमर के नीचे रख देना चाहिए। फिर ढकने को धीरे-धीरे सरकाना चाहिए, जिससे उत्तनी भाफ ऊपर

उठे जितनी रोगी सह सके। एकदम भाफ को खोल देने से रोगी के जल जाने का भय है। स्वरदार ! अगर भाफ ज्यादा आती हो, और रोगी से सती न जाती हो, ना ठकना आगे को सरकाकर भाफ कम कर देने चाहिए। इस तरह से भाफ आगम से जितनी चाहों, उतनी ली जा सकती है। रोगी को चाहिए कि शरीर के जिम हिस्से में दर्द या सूजन या तनाव हो, वह हिस्सा विशेषकर भाफ के सामने कर दे।

ठीक-ठीक पसीना लेने से दर्द मिटता है, सूजन कम होती और शरीर ठल्का हो जाता है। बहुत ज्यादा पसीना लेने से खुश्की और गर्मी बढ़ जाती है, और देह टूटने लगती है।

पसीना या भाफ लेने की कोई खास तरीकीय वैद्य के इच्छानुसार करनी चाहिए। पसीना लेते समय आँखों पर भीगे हुए केलों के पत्ते, कमल के पत्ते, गुलाब के फूल या साफ धुनी हुई रुई के फाएँ, जो पानी में भिगोकर निचोड़ लिए हों, रखने चाहिए।

कुर्मी पर बैठकर और बर्तन नीचे रखकर भी भाफ अच्छी तरह ली जा सकती है। बफारा लेने से पहले प्रायः तेल मालिश किया जाता है, जो वैद्य की सम्मयानुसार ही करना चाहिए।

आँख में लगाने की दवा—आँख का काम बहुत नाजुक होता है। उस पर नाना प्रकार की क्रिया और भाँति-भाँति के प्रयोग बड़ी ही सावधानी से किए जाते हैं, इसलिए वे सब चिकित्सक द्वारा या उसकी पूरी सँभाल में होने चाहिए।

इसके सिवा कोई खास विधि औषध-सेवन की वैद्य बतावे, तो उसी प्रकार बुद्धिमानी से उसका सेवन करना चाहिए। माराण यह कि दवा खाने की हो या लगाने की, उसकी विधि वैद्य से भली भाँति पूछ लेनी चाहिए, और वह जैसे बतावे, वैसे काम में लाना चाहिए।

यदि प्रयोग कुछ कठिन या भयानक हो तो उसे वैद्य से ही करना चाहिए। और स्वयं अच्छी तरह देखते रहना चाहिए कि जिससे वह क्रिया समझ में आ जाय और आगे को अपने आप ही कर सको।

औषध का समय

प्रायः निम्न-लिखित समयों पर दवाई दी जाती है—१ प्रातः काल, २ प्रातः काल के भोजन के पहले, ३ भोजन के बीच में या प्रथम आस पर या आस-आस पर, ४ भोजन के अंत में, ५ बार-बार, ६ शाम को, ७ रात को, सोते वक्त।

१-आयुर्वेदिक और यूनानी चिकित्सा-पद्धति के काथ और दूसरी दवाइयाँ भी प्रायः सुबह और शाम को ही पो जाती हैं। प्रातः काल ली हुई औषध विशेष गुणकारी होती है, परंतु दवाई खाली पेट में (बिना कुछ खाए-पिए) लेनी चाहिए। दवाई लेने के पीछे दो-तीन घंटे तक भी कुछ नही खाना-पीना चाहिए। ऐसा करने से औषध अपना पूरा गुण दिखाती और रोग को गीघ्र दूर कर देती है।

परंतु बालक, वृद्ध, स्त्रियाँ और कोमल प्रकृति (नाजुक मिजाज) मनुष्यों को खाली पेट में

औषध लेने में श्लानि और उकलाहट पैदा हो जाती है, और जी मिचलाने लगता है। इनके लिये यह उचित है कि औषध पिलाने के पीछे उन्हें तत्काल भोजन कराया जाय। ऐसा करने में श्लानि आदि कुछ न होगी, और औषध आराम से पच जायगी।

२—मंदाग्नि आदि दूर करने के लिये अग्नि प्रदीप्त करनेवाली दवाइयों भी प्रातः काल के भोजन के पहले ही दी जाती हैं।

३—अरुचि आदि दूर करनेवाली दवाइयाँ भोजन के बीच में या ग्राम-ग्रास पर दी जाती हैं। जैसे भाँति-भाँति की स्वादिष्ट और खुशजायका चटनियाँ, खट्ट-मीठे पने आदि। मंदाग्नि दूर करनेवाले कोई-कोई चूर्ण भोजन के प्रथम ग्रास में दिए जाते हैं।

४—अजीर्ण दूर करने और भोजन को पचाने के लिये पाचक औषधियाँ भोजन के अंत में ली जाती हैं।

५—किन्हीं विशेष रोगों को, जिनमें रोगी बहुत तकलीफ पा रहा हो और दुःख में छुट-पटा रहा हो, दूर करने के लिये बार-बार औषध दी जाती है। जैसे हिचकी, स्वास, खोंगी, प्यास, छर्दि चढ़े हुए उवर में और उवर की बारी रोकने आदि के लिये बार-बार लेने की दवाइयों का समय नियत होता है। जैसे घटे-घटे-भर में एक खुराक, दो-दो घटे में एक खुराक इत्यादि। यदि ऐसी दवाइयाँ पतली हों, तो उनकी गीशी पर खुराक की पहचान के लिये कागज के टुकड़े पर दाग बने हुए निशान लगे रहने चाहिए, जिससे दवाई एक खुराक में कम-ज्यादा न चली जाय। प्रायः हामियोंपैथो चिकित्सा में कई दवाइयाँ क्रमशः बार-बार पिलाई जाती हैं। जैसे द्वा प्रकार की दवाई बार-बार पिलानी है। पहले एक, फिर नियत समय पर दूसरी, फिर नियत समय पर पहली, फिर दूसरी इत्यादि। इसमें विशेष सावधानी रखनी चाहिए कि एक ही दवा लगातार दो बार न पिलाई जाय। दवाइयों की गीशियों की पहचान रखनी चाहिए।

६—जो दवाइयाँ दिन में दो बार ली जाती हैं, वे प्रायः प्रातः काल और सायंकाल इन्हीं दो समयों पर ली जाती हैं। शाम को दवाई लेने की रीति वही है, जो सुबह को लेने की। न० १ और २ की भाँति समझ लेना चाहिए। यदि रात्रि को भोजन के साथ भी दवाई लेनी हो, तो न० ३ की भाँति ले लेनी चाहिए।

७—प्रातः काल को दस्त साफ लाने की कोई-कोई साधारण रेंचक और पाचक औषध रात को सोते वक्त ली जाती हैं। यदि इनके सिवा भी कोई विशेष समय औषध देने का वैद्य निश्चय करे, तो उसी समय औषध देनी चाहिए। डॉक्टरों की दवाइयों में दवाई के साथ भोजन लेने के विषय में भी कुछ विशेष नियम होते हैं। किसी दवाई को लेकर निदिष्ट समय तक भोजन नहीं करना होता। जैसे कोर्नन मिक्चर के लेने पर। इस प्रकार के सब विषयों में जैसी विधि चिकित्सक नियत करे उसी के अनुसार दवाई खानी-पीनी चाहिए।

औषध का पिलाना

दवा पीना बीमारी के लिये बड़ा कठिन काम है। कितने ही रोगी तो दवा पीने इलाज भी नहीं कराते कि न-मालूम कैसी-कैसी कटुई, कमेंली, बट्ठायाका दवाई पीनी पड़ेगी। कितनों को दवाई की गकल देखते ही धर्गहट आती है। तरह-तरह का मुँह बनाने लगते हैं। ऐसे लोग दवाई पीने की अपेक्षा बीमार रहना ही अच्छा समझते हैं। बात है भी ऐसी ही। रसना बड़ी प्रबल इन्द्रिय है, यह बुरे खादों को चखना नहीं चाहती। परन्तु समझना चाहिए—दवाई पीने में थोड़ी देर कष्ट होता है, परन्तु रोग में निरन्तर कष्ट पाना होता है, दवाई आरोग्यता और खुशी पैदा करने के लिये है, परन्तु रोग दुःख, पीडा, रज और मृत्यु बुलाने के लिये है, इसलिये रोग की बड़ी तरुनीफ की अपेक्षा दवाई पीने की थोड़ी-सी तरुनीफ सह लेनी चाहिए। रोगी प्रायः रोग से चिढ़चिड़े हो जाते हैं, इसलिये उन्हें धीरे से समझा-बुझाकर आशवासन और तसल्ली देकर, बच्चे हों, तो उन्हें खिन्नाने, रपण-पैमे आदि में बहला-फुसलाकर दवाई खिला-पिला देनी चाहिए।

दवाई साफ, स्वच्छ सोने-चाँदी या काँसे की कटोरी में लेकर परमेश्वर का नाम लेकर रोगी को पिला दे। रोगी को चाहिए कि सावधानी से बैठकर प्रमत्त चित्त में दवाई को एक साँस में पी जाय, उसका स्वाद न ले। पी चुकने पर पात्र उल्टा करने पृथ्वी पर रख दे, और ठंडे या गर्म जल में (जैसा कि वैद्य ने बताया हो) कुल्ले कर डाले। पीछे इलायची के दाने या पान आदि से मुँह का स्वाद ठीक कर ले। ये चीजें वैद्य की आज्ञानुसार पहले से ही तैयार रखनी चाहिए। यह नहीं कि उसी वक्त पैमे लेकर बाजार जो दौड़ा जाय। खट्टी दवाई काँच, पत्थर या मिट्टी के पात्र में पिलानी चाहिए। रोगी अगर कमजोर हो और बैठने की शक्ति उसमें बिलकुल ही न हो, तो रोगी को लेटे-ही-लेटे टोटीदार पात्र से, जिसमें से बहुत मोटी धार न निकलती हो, पिला देना चाहिए।

बहुत छोटे बच्चों को छोटे-से चम्मच या छोटी गींगी से थोड़ी-थोड़ी दवाई लेकर पिलाना चाहिए। बच्चे दवाई पीकर खूब रोते हैं। बच्चा जब तक बेहाल न हो, और धीरे-धीरे रोवे, तब तक दूसरा बूँट फिर पिला देना चाहिए, जल्दी नहीं करनी चाहिए। क्योंकि जल्दी करने में बच्चे घबरा जाते और दम लेना भूल जाते हैं। दवाई श्वास की नली में चली जाती है, और धमका उठकर फटा लग जाता है। बच्चा दवाई और खाण-पिण की सबकी उल्टी कर देना है। कुछ समझदार और कुछ नादान ऐसी उन्न के बच्चे यदि दवाई न पीवें, और दौँत भींच लें, या कोई बड़ा रोगी बेहोश हो जाय और उसके दौँत भिच जायें, तो प्रथम उँगली (तर्जनी) में अंगुष्ठताना (जैसा दर्जी लोग मीते वक्त लोहे या पीतल का बना हुआ उँगली में पहने रहते हैं) पहनकर वह उँगली दाढ़ों के पीछे मसूड़ों में डालकर कुछ जोर लगाकर जवाबी खोल दें, फिर कोई मोटी गोळ चीज़, जैसे रूल या बेलन का सिरा दौँतो के बीच में दे दें, और दवाई चमचे में मुँह में डाल दें।

जिम रोगी ने अपना मुँह भींच लिया हो, और वह मुँह न खोले, तो उसकी नाक पकड़कर भींच ली जाय। नाक के स्वर बढ़ होने से श्वास लेने के लिये रोगी मुँह खोल देगा, तब तत्काल दवा पिला देनी चाहिए।

यदि रोगी को निगलने की भी शक्ति और ज्ञान न हो, दवाई लोट-लौटकर बाहर को निकले, तो खड की नली, जिसके एक ओर चौड़े मुँह का फूल लगा रहता है, दूसरी ओर से रोगी की आहार-नलिका (हलक) में डालकर धीरे-धीरे आमाशय में उतार देनी चाहिए और उस फूल को दवाई में डालना चाहिए। दवाई जब पेट में भली भँति पहुँच जाय, तब नली निकाल लेनी चाहिए। वह नली अच्छे वैद्य और डॉक्टरों के पास होती है।

प्राय होमियोपथी दवा में कई दवा क्रम से दी जाती है। जैसे - दो प्रकार की दवा क्रमशः घटे-घटे-भर में पिलानी है, तो एक बार एक और दूसरी बार दूसरी। ऐसी दशा में विशेष सावधानी रखनी चाहिए, ऐसा न हो कि एक ही दवा बार-बार पिला दो जाय। शीथियाँ एक-मी न होनी चाहिए, और उनको पहचान बनी रहनी चाहिए। कोई ताकत की दवा या दस्त की साधारण दवा रात्रि को गर्म पानी या दूध से ली जाती है। दूध थोड़ा हुआ और मिश्री मिला हुआ होना चाहिए।

जुलाव और वमन की दवा—कोठे में जब मल सड़ने लगता है, तब जुलाव की ज़रूरत होती है, और जब मेदा (आमाशय) खुराक को पचा नहीं सकता, तो उल्टी की दवा देनी पड़ती है। ये दोनों औषध ऐसे समय दी जानी चाहिए, जब ऋतु साम्य हो, न गर्मी हो, न सर्दी। साधारणतः इनका समय हृदय चैत्र वैशाख और उधर कौटिक है। पर बहुत आवश्यक होने पर चाहे जब ली जा सकती है।

जुलाव लेने से एक दिन प्रथम हल्की गिजा खिचड़ी-जैसी खानी चाहिए। अगले दिन बड़े तड़के उठकर दवा, जो प्रथम ही तैयार कर रखी हो, पी या खा लेनी चाहिए। ऐसा उद्योग करना चाहिए कि तबियत बिगड़े नहीं और उल्टी न हो, क्योंकि उल्टी की दवा से दस्त और दस्त की दवा से उल्टी होना अच्छा नहीं है। ऐसी दशा में सावधान हो जाना चाहिए। पान, इलायची, सुगन्ध सेवन करना हितकारी है। सोत्रे नहीं। प्रत्येक दस्त पर ठंडा या गर्म पानी, जैसा वैद्य ने बनाया हो, पीता रहे। जब दस्त हो चुके, तो खिचड़ी-दही खाय। जल कम पीवे। उत्तम जुलाव होने में तबियत हल्की हो जाती है, भूख लगती है। नहीं तो घबराहट, अरुचि, जी मचलाना, पेट में उपद्रव आदि होते हैं, जिनका प्रबन्ध वैद्य की संमति में करना चाहिए।

वमन कराने से प्रथम कफ भड़कानेवाली वस्तु डटकर खाना चाहिए। फिर दवा पीकर या मोर पख या उँगली मुँह में डालकर उल्टी कर डालनी चाहिए, यह काम साहस का है। पर इसका फल ऐसा विचित्र होता है कि महीनो और वपो की बीमारी का पातक एक ही दिन में कट जाता है। वमन के पोछे हल्का पथ्य ग्रहण करना चाहिए।

प्रकरण ५

पथ्य

पथ्य—जैसे राजा को मंत्री, वैसे औषध को पथ्य समझना चाहिए। कहा है —“पथ्ये सति गदार्तस्य किमौषधनिपेवणै । अपथ्ये सति गदार्तस्य किमौषधनिपेवणै ।” अर्थात् बदनपरहेज को औषध से क्या ? (किननी ही दवा-दारु करो, आराम न होगा) और परहेजवाले को दवा से क्या ? (वह रोगी ही न पड़ेगा, अतः दवा की जरूरत ही नहीं) ।

पथ्य के विषय में वैद्य की आज्ञा को औषध से भी अधिक ध्यान से सुनकर पालन करना चाहिए, क्योंकि अन्न प्राण है, दवा उसी की सहायक है, यह प्राण-अन्न यदि विष-रूप से शरीर में गया, तो समझिए कि औषध भी विष हो गई ।

भिन्न-भिन्न रोग पर भिन्न-भिन्न पथ्य प्रस्तुत विधि है, पर सबका माधारण मतलब यही है कि पथ्य हल्का हो, जल्दी पच जाय, दोषों को शमन करनेवाला हो, कोई विकार न करे । रोगी चाहे जैसा हो, निर्बल हो ही जाता है, पडा रहता है, ऐसी दशा में पडे-पडे वह जैसा पथ्य पचा सके, वही पथ्य देना चाहिए ।

बहुत-से मनुष्य खाने-पीने की साधारण वस्तुओं का भी ज्ञान नहीं रखते, और वे इस बात को नहीं जानते कि रोगी को कब, कैसा पथ्य देना चाहिए । देर तक रोगी पडा रहने-वाला व्यक्ति पथ्य की चीजें खाते-खाते ऊब जाता है । दाल-भात, रोटी वह देखना भी नहीं चाहता, ग्यारह-ग्यारह बजे तक उसे भूख नहीं लगती, पर तब तक यदि उसे कुछ हल्का आहार न दिया जायगा, तो वह अधिक दुर्बल हो जायगा । कमजोर रोगी को प्रायः रात में कुछ ज्वर हो जाया करना है । प्रातःकाल ज्वर उतरने पर उसका चेहरा अत्यंत निस्तेज हो जाता है । ऐसी अवस्था में प्रातःकाल उसे सुपाच्य पथ्य अवश्य ही देना उचित है । थोड़ा-सा दूध, चाय, साबूदाने का पानी या अरारोट की काँजी देना उचित है । यदि चिकित्सक की स्पष्ट आज्ञा भी हो, तो भी बिना रोगी की रुचि और पाचन-शक्ति पर विचार किए, ज़बरदस्ती बार-बार रोगी को भोजन देना अनुचित है ।

प्रायः देखा जाता है कि पथ्य-पानी के सबब में घर की स्त्रियाँ चिकित्सक की आज्ञा का उल्लंघन किया करती हैं । लुक-छिपकर ऐसी चीजें खिला देती हैं, जिन्हें चिकित्सक मना कर गया है । फल सदैव बुरा पड़ता है ।

बिल्कुल कमजोर रोगी का ठीक समय पर पथ्य देना आवश्यक है । उसमें ५ मिनट की भी देरी होनी ठीक नहीं है । पथ्य देने का समय भी ऐसा होना चाहिए कि उस समय

या उसके पहने-पीछे कोई शारीरिक या मानसिक काम न करना पड़े। भोजन करने के बाद थोड़ी देर तक उसे पूरा विश्राम मिले। कमजोर रोगी अच्छी तरह निगल भी नहीं सकता। ऐसी हालत में यदि उसे बोलना पड़े, तो उसमें ही भोजन इधर-से-उधर होने से ही फंदा लग जाता या रोगी थक जाता है, फिर वह पानी भी नहीं पी सकता। कण्ठ बदलने या हिलने-डुलने के बाद ज़रा विश्राम लेने देकर उसे पथ्य देना चाहिए।

ऐसे उदाहरण देखने को मिलते हैं कि कितने ही रोगी उपवास से हो मर जाते हैं। पहले यह देखना चाहिए कि रोगी को भूख कब लगती है। फिर उस समय उसे कुछ भी थकावट न हो, इसका खयाल रखना चाहिए। रोगी के खाने से बचे हुए पदार्थों का इस विचार से कि वह जब इच्छा होगी, फिर खा लेगा, उसके सिरहाने पर रख देना बहुत बुरा है। जो पदार्थ अरुचि के कारण छोड़ दिया गया है, उसे उसके सामने हो पड़े रहने देने से और भी अरुचि बढ़ेगी। इसलिये उचित बात यह है कि भोजन का पदार्थ सुंदर पात्रों में रोगी के सामने लाया जाय, और खा लेने पर तुरत कमरे से बाहर ले जाय, पलंग के पाम कभी न रक्खा जाय। बार-बार “भूख लगी है?” पूछना उचित नहीं। परंतु रोगी में अच्छी तरह पूछकर पथ्य देने का समय जरूर निश्चय कर लेना चाहिए। रोगी के सामने एकदम बहुत सा भोजन न ले जाना चाहिए और न उसे दूसरे रोगियों मनुष्यों के लिये बनाया हुआ भोजन दिखाना चाहिए, न उसकी गंध ही उस तक जानी चाहिए। उसके सामने हर वक्त खाने-पीने की बातें भी न कर्नी चाहिए। न रसोई की जिस ढाल-चावल ले जाना चाहिए। इन तमाम कारणों से अन्न में अरुचि हो जाता करती है। रोगी के भोजन करने के समय घर के आदमियों का इधर-उधर चलकर धमाका नहीं करना चाहिए, और न धूल उड़ाना चाहिए। अगत्त रोगी के खाने के समय कोई न आवे, न उसके कान में ज़ग-सा भी गूँज जाय। न उसे भोजन के समय से प्रथम कोई बातों में लगा ले। भोजन के बाद किसी की मुलाकात या कहीं जाने का भी प्रोत्साहन न रहे कि उसे खाने में जल्दी करनी पड़े।

वामी दूध, खट्टे पदार्थ, ठंडा या दुर्गन्धित अन्न रोगी के पास कभी न ले जाना चाहिए। यदि रोगी का पथ्य बनाते समय विगड भी जाय, तो तत्काल और तैयार कर देना चाहिए। रोगी ने क्या खाया है, उसके पेट में कितनी गुजायश है, अब क्या देना चाहिए, रात को क्या दिया जायगा, ये सब बातें अच्छी तरह विचारने की हैं। यदि भोजन का समय नियत कर लिया जाय, तो रोगी को उसी समय भूख लग जाती है।

ठीक समय पर रोगी को भोजन न मिलना, या किसी एक विशेष वस्तु की आशा ठीकाकर उसके स्थान में अन्य किसी वस्तु को ठीक समय पर ला रखना, दोनों से रोगी चुम्बित हो जाता है। फल-फूल भी रोगी को ठीक समय पर ही देने उचित है।

पात्र जो रोगी के पथ्य के साथ रोगी के सामने लाया जाय, वह बाहर से मैला न

हो। पाने-पीने की चीजों के वर्तन बाहर-भीतर में बिल्कुल स्वच्छ और साफ रहने उचित है। पीने समय पीने का पदार्थ उसके गरीर या बिछौने पर न गिर पड़े, इसका पूरा-पूरा ध्यान रखना चाहिए।

रागी को क्या पिलाना चाहिए, यह एक बड़ा विषय प्रश्न है। बड़े-बड़े चिकित्सक भी इस प्रश्न का उत्तम उत्तर नहीं दे सकते। आम तौर से लोगों का खयाल है कि मास का शाखा पुष्टिकर आहार है। कुछ लोग मुर्गी के ग्रंथों को अत्यंत शक्ति-वर्धक समझते हैं, परंतु यह भ्रम है। ग्लामर गम मिजाजवालों के लिये यह वस्तु निस्संदेह हानिकारक है। पहले ही से रागी सामाहारी हा तो बात ही दूसरी है, नहीं तो अन्न ही रागी का सर्वोपरि पदार्थ है। जो रागी सामाहार करने हैं, उन्हें रक्त-दाप पैदा हो जाता है, मुँह और जीभ पर छाले हो जाते हैं। मसूदा से खून गिरने लगता है। मधियाँ दुखने लगती हैं, और चक्का आने लगता है। शाख-भाला, फल-फूल रागी के लिये उत्तम प्रभाव करते हैं। अरागट का काँजा फोग्न हजम हो जाती है, परंतु यदि रोगी में जरा भी पाचन-शक्ति ठीक हो, तो उसे दलिया देना चाहिए, यह पुष्टिकारक और हल्का है।

यवाग—थोड़ा कुछ हुआ चावल जो था गेहूँ के दलिया का यवाग बनता है। माँड, पेया और लपसी यह तीन तरह का यवाग होता है। चावल आदि १६ गुने पानी में खूब मिजाकर छान लेने से माँड कहाता है। ११ गुने पानी में खूब मिजा लेने से पेया कहाता है, और ६ गुने पानी में पकाने से लपसी कहते हैं। पेया और लपसी छानी नहीं जाती। यवाग पानी की तरह पतली होने से पेया और गाढ़ी होने से लपसी कहाती है। माँड छानकर पिलाया जाता है। इसमें सूया नमक या मिश्री मिलानी चाहिए।

खिचड़ी—यह भी उपर्युक्त प्रकार से तीन प्रकार की होती है—इसमें मूँग या अरहर की दाल २ हिस्सा और चावल १ हिस्सा डालने चाहिए।

खान का माँड—ताज़ी खील (धान का लावा) थोड़े गम पानी में थोड़ी देर भिगो रखना, फिर धुल जाने पर कपड़े में छानकर पीना चाहिए। इसमें मिश्री या नमक डालना भी ठीक है।

बार्नि-अरागोट—यह अँगरेज़ी पदार्थ है। बनता इस तरह है कि इसमें पहलू गम पानी में खूब भिला लेना, फिर दूध डालकर पकाना, सीजने पर मिश्री मिलाकर खाना।

सावूदाना—बनाने की भी यही विधि है—उसे कुछ देर पानी में भिगोना उचित है। ये सब वस्तुएँ पीने योग्य होनी चाहिए। बाज़ार में यह चीज़ें इन्ही नाम से मिलती हैं।

दाल का जूस—मूँग, मसूर, अरहर, मोठ इनकी दाल का जूस बनाना हो, तो इन्हें १८ गुने पानी में खूब मिजाना, पाँछे सेवा नमक, हल्दी, जोरा, धनिया आदि मसाला यथा-योग्य चिकित्सक की राय से डालना।

शाक—तोरई, कद्दू, पेठा, करेला, बैंगन, आलू व परवल आदि का शाक अवस्था-विशेष में चिकित्सक की सस्मति से दे सकते हैं।

दूध—पुगने किमी-किमी रांग में दूध देने की विधि है। उसे चौर-पाक की विधि से दे। अधिकांश में छोटा पापल का चौर-पाक होता है, उसकी विधि यह है कि आध पाव गाय या बकरी का दूध ले, उसमें एक पाव पानी मिलावे और २ पापल की पोटली बनाकर साबुत (या अन्य औषध, जो चिकित्सक ने बतलाई हो) डालकर लोहे की कढ़ाई में इस तरह पकावे कि मलाई न पड़े, जब पानी जल जाय, तो दूध छानकर मिश्री मिलाकर रोगी को दे।

गाठी—जल्द हजम होनेवाला रोटी बनाना हो, तो पहले आधा गूँघर एक घंटा तक पानी में भिगा रखना चाहिए, फिर उसको सूख मसलकर गोला बनाना, तथा एक बर्तन में पानी चूल्हे पर चढ़ा वह गोला १५-२० मिनट तक गिजाकर बाहर निकाल लेना। फिर उसे अच्छी तरह गूँघर हाथ से पतली-पतली रोटी बनाकर सेंकना, यह रोटी बहुत जल्दी हजम होती है। सेंकने को तवे की जगह कोरे घड़े का ठीकरा लेना चाहिए।

घृत—रोग का अंश (वासक ज्वर का) रहने घृत नहीं देना, किंतु पुराने ज्वर में जब अंगडियाँ खुल गई जाती हैं, और शरीर का स्नेह (धातु) नष्ट हो जाता है, तब कोई-कोई बुद्धिमान् चिकित्सक घृत देने हैं, अस्तु। घृत चिकित्सक की सम्मति से देना चाहिए।

दूध और दूध से बनाए पदार्थ कहीं-कहीं ठीक समझे जाते हैं। मक्खन सब चिकने पदार्थों में हल्का और पुष्टिकर है। उसके साथ रोगी थोड़ी-बहुत रोटी आदि खा सकता है। गेहूँ की धानी, भुने चने, चावल के मुरमुरे, अरारोट, साबूदाना आदि वस्तु रोगी के लिये पथ्य हैं। पुरानी बोंमारियों में मलाई देना अच्छा है। वह पचने में दूध से भी हल्की है।

ताज़ा दूध रोगी के लिये एक अनमोल वस्तु है। परंतु उसका उपयोग ठंडा हाने से प्रथम ही होना चाहिए। वह वासी न होने देना चाहिए, वासी दूध सबसे निकम्मा वस्तु है, उससे प्रायः दस्त लग जाते हैं। गर्मी के दिनों में दूध बहुत जल्दी खट्टा हो जाता है। बाज़ार का दूध अत्यंत गंदा होता है।

मिठाई रोगी के पसंद की वस्तु नहीं होती। तंदुरुस्ती में जो रोगी मीठा खाते हैं, वे भी रोगी अवस्था में मीठे से घृणा करते हैं। रोगी प्रायः खट्टी, चरपरी चीज़ें पसंद करता है।

चिकित्सक रोगी को बहुधा नित्य नहीं देख सकता, वह अधिक-से-अधिक दिन में एक बार देखेगा। कभी-कभी तो २, ४, ६ या ८ दिन में उसे रोगी को देखना नसीब होता है। ऐसी दशा में वह यह अनुमान नहीं लगा सकता कि रोगी को क्या चीज़ माफिक आती है, क्या नहीं। इसलिये घरवालों को ही इस बात का ध्यान रखना चाहिए, और यदि चिकित्सक की बताई किसी वस्तु से रोगी को कुछ हानि हुई हो, तो उसे कइ देना चाहिए। पथ्य लेने पर रोगी की तबियत कैसी रही है, इस बात का ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

बहुत रोगी चाय पीते हैं। फ़ुर्ती लाने के लिये थोड़ी चाय दी जा सकती है, पर ज्यादा देने से हानिकारक हो जाती है। प्रातःकाल, प्याला चाय रोगी को पिला दी जाय, तो

उसे २-३ घंटे नींद आ जायगी। पर जिन्हें २४ घंटे नींद नहीं आती, उन्हें चाय कभी न पिलानी चाहिए। रात-भर जागने के बाद थकान उतारने को प्रातःकाल १ ग्याला चाय दी जा सकती है। ज्वरवालों को काफी से चाय अच्छी लगती है। काफी चाय से अधिक उत्तेजक तो है, परंतु पाचन-शक्ति भी इसी में खराब होती है।

चटनी या अचार—प्रायः हानिकर है, पर रुचि सुधारने को कभी-कभी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में अदरक, पोटोना, अनारदाना, सेंधा नमक, जरिशक, सौंफ ये सब बराबर पीसकर चटनी बनाकर देना—मुनक्का, काली मिर्च और नमक (उचित) पीसकर चटनी चटाना।

हृड छोटी नीबू के रस की तथा नीबू का पुराना अचार स्वस्थ होने पर कभी-कभी देना।

रोगी का भोजन पवित्र स्थान में पवित्रता-पूर्वक नहा-धोकर धुले वस्त्र साफ़ पहनकर बनाना चाहिए। भोजन की अनेक प्रकार के जीवों (मक्खी, मच्छर, चींटी, कच्चीं बगैरा) से खूब रक्षा रखनी चाहिए, और रोगी की चारपाई के सामने एक छोटी-सी मेज लगाकर उस पर चुनकर आराम में रोगी को तकिए आदि के सहारे बैठाकर खिलाना चाहिए। रोगी पीने योग्य पदार्थ को पीवे, और खाने योग्य पदार्थ को खावे।

पानी—सन्निपातादि की दशा में सेर का आधा पकाकर पानी लेना चाहिए। साधारण दशा में सेर का तीन पाव पका छान और ठंडाकर पिलाना चाहिए।

वर्क—सोडा आदि वमन के दौरे आदि में दे सकते हैं। वर्क को मुँह में रखकर चूयना चाहिए।

श्रुत-शोत जल—१ तोला दवा को १ सेर पानी में डालकर पकावे। आधा जल रहने पर छानकर पी ले, भोजन के काम में लावे, इसे श्रुत-शोत जल कहते हैं।

अंशूदक—दिन-भर धूप में और रात्रि-भर चांदनी में रक्खा रहने में जल अंशूदक कहलाता है। बहुधा यह भी रोगी को दिया जाता है। इसके अतिरिक्त लौह बुझाया, ईंट या पत्थर आदि में बुझाया हुआ पानी भी काम में आता है। इसे छानकर कोरे घड़े में भरकर रखना चाहिए और चिकित्सक की अनुमति से ठंडा या गर्म पिलाना चाहिए। जल ताँवे या मिट्टी के कोरे पात्र में रखना चाहिए, और वह बर्तन ढका रखना चाहिए, परंतु रोग विशेष में चिकित्सक की अनुमति से यथायोग्य जल लेना चाहिए।

ठंडा जल—मूच्छर्, दाह, विष-विकार, रक्तपित्त, मदात्यय, थकान, भ्रम, विद्वग्जातीर्ण, तमकश्वास, वमन आदि रोगों में ठंडा जल पीना चाहिए।

गर्म जल—पसली का दर्द, प्रतिश्याय (जुकाम), वातव्याधि (गठिया आदि), गले के रोग, अफारा, कोष्ठरुद्ध, दस्त, वमन और शुद्धि आदि कर्म के पीछे, नवीनज्वर, अरुचि, संग्रहणी, गुल्मरोग, श्वास, कास, हिका, इन रोगों में और घृत आदि चिकनाई पीने पर गर्म जल पीना चाहिए, इनमें ठंडा जल पीने से अनेक प्रकार के विगाट हो जाते हैं।

भिन्न-भिन्न रोगों में पथ्यापथ्य

नए दुखार में—जब तक दोष पच न जायँ, तब तक लघन करना चाहिए। पर रोगी बहुत दुर्बल हो, बचा हो या गर्भिणी हो, तो हल्का भोजन दे—जैसे मिश्री, बताणा, अनार, धान की खोल, खोलों का मॉड अथवा पानी में पकाया हुआ साबूदाना। पीने को एक बार उयालकर ठंडा किया हुआ पानी।

दोष के पक जाने पर उपर्युक्त द्रव्य, तथा क्सेरु, सुनफा, सिंघाडा, गन्ना, मूँग की दाल का पानी, खूब पतली मूँग की दाल-चावल की खिचड़ी (विना घी डाले), उपर्युक्त पकाकर ठंडा किया हुआ पानी। परंतु कफ के ज्वर में, वात कफ के ज्वर में अथवा सन्निपात-ज्वर में ठंडा करके पानी न देकर गर्म ही देना चाहिए।

दो-तीन दिन ज्वर उतरे हो जायँ और शरीर में श्लानि न हो, तो पुराने चावल का भात, मूँग, अरहर की दाल, घिया कद्दू, पालक, परवल का शाक और रोटी देना। नए ज्वर में पेट साफ रखना जरूरी है।

ज्वर अधिक रहने से खीलों का मॉड, साबूदाना, दूध, दूध-भात आदि विचारकर देना। ज्वर तेज़ न हो, तो पुराने चावल का भात, मूँग, मसूर की दाल, परवल, बैंगन, गुलर मूली, घिया तथा पालक देना। रात को एक उफान का दूध। गरम पानी ठंडा करके पीने को देना। कागजी नीबू की थोड़ी खटाई भी दी जा सकती है।

सन्निपात ज्वर में—लघन, चौगुने पानी में दूध पकाकर देना। जब तक ज्वर न उतर जाय, तब तक भात, कफ-वर्धक भोजन, तैल-मर्दन, स्नान, दिन में सोना, ठंडा जल, हवा लगने देना सन्निपात रोगी को हानिकारक है।

अन्य ज्वरों में निषिद्ध कम—पकवान, भारी चीज़ें, दिन में सोना, रात को जागना, अधिक परिश्रम, ठंडी हवा में फिरना, मैथुन और स्नान, ज्वर छूट जाने पर जब तक पूर्ण शक्ति न हो जाय, निषिद्ध है। पर गर्मी की ऋतु हो और पित्त या वात के ज्वर में विना स्नान किए रोगी को कष्ट हो, तो गर्म जल में थोड़ा साबुन घोलकर शरीर अँगौछ देना चाहिए।

तिल्ली और जिगर—जीर्णज्वर में जो पथ्यापथ्य है, वही तिल्ली के रोग में भी देना चाहिए। केवल साधारण दूध न देकर दूध में २-४ पीपल औटाकर वह दूध पीने को देना चाहिए। चबेना, भारी चीज़ें, चरपरी चीज़ें, परिश्रम, रात को जागना, दिन को सोना तथा मैथुन आदि निषिद्ध हैं।

* वमन की दृष्ट्या, मुँह में पानी भर-भर आना, कलेजा भारी होना, अरुचि, भूषकी, आलस्य, मुँह का स्वाद खराब होना, शरीर का भारीपन, भूख न लगना, पेशाब ज्यादा आना, तेज़ ज्वर, ये लक्षण आम दोष ज्वर के हैं।

† भूख लगना, देह का हलकापन, ज्वर का कभी, वात पित्त कफ आर मल का निकलना दोष पचने के लक्षण हैं।

ज्वरातिसार (पतले दस्तों में)—रोगी बलवन्त हो, तो पहले उपवास, फिर मीठा अनार या अनार का रस मिलाकर मसूर का पानी, पतली खिचड़ी, धान का मॉड, सिंघाड़े की लपसी दो। रोगी दुर्बल हो, तो पानी में पकाकर साबूदाना, पुराने चावल का भात दो, गरम पानी ठंडा करके पीने को देना, मीठी छाछ और भात देना।

भारी और चरपरी चीजें, गेहूँ, जौ, उर्द, चना, अरहर, मूँग, शाक, गन्ना, गुड़, मुनक्का, ज्यादा नमक-मिर्च, ज्यादा पानी या पतली चीजे, धूप, तैल-मर्दन, आग में तापना, स्नान, कसरत, मैथुन और रात में जागना हानिकारक है।

अतिसार—अतिसार की अपक्व अवस्था में लवण कराना आवश्यक है, पर रोगी बहुत दुर्बल हो, तो धान की खीलों का सत्तू बनाकर, पानी से पतला करके या पानी में साबूदाना उवालकर अथवा भात का माछ देना। गर्म पानी ठंडा करके पीने को देना, प्यास ज्यादा होने पर धनियाँ या सौंफ का शृतशीत बनाकर देना।

पक्कातिसार में † पुराने महीन चावल का भात, मसूर की दाल, चावल, बैंगन, केले की तरकारी, गाय का फीका और एक बार उवालकर ठंडा किया हुआ दूध देना चाहिए। अति जीर्ण अतिमार में केवल उपर्युक्त विधि से दूध ही देना। खून भी जाता हो, तो बकरी का दूध देना। ज्वरांश न हो, तो गाय या भैंस का मूत्र या वही दिया जा सकता है।

संग्रहणी—संग्रहणी रोग में पक्व-अपक्व का विचार अतिसार के समान ही करना चाहिए। दही (मीठा), चावल या खिचड़ी या केवल दही अथवा केवल तक (छाछ) देना। संग्रहणी में सूजन होने पर केवल गाय का दूध ही पथ्य है। और उमके देने की विधि यह है कि गाय का दूध एक बार उवालकर ठंडा कर लिया जाय। वही दूध फीका थोड़ा-थोड़ा रोगी को दिया जाय।

बवासीर—पुराने चावल का भात, मूँग, चना, कुरथी, परवल, गूलर, जर्मीकंद, छोटी मूली, केले का फूल, सेजने का डठल, दूध, घी, मक्खन, पकवान, मिश्री, किशमिश, अंगूर, पपीता, छाछ, छोटी इलायची, नदी या तालाब में स्नान, साफ हवा में टहलना ये उपकारी है।

मुना हुआ या सेका हुआ पदार्थ, भारी वस्तु, दही, पिठ्ठी की चीजे, उर्द, सेम, चित्राकटू, धूप, आग तापना, पूर्वी वायु, दस्त-पेशाब रोकना, मैथुन, घोड़ा या बाइसिकिल की सवारी, सख्त चीज़ पर बैठना निषिद्ध है।

अग्निमांद्य—अजीर्ण—प्रथम उपवास, फिर हल्का भोजन, जैसे साबूदाना, खिचड़ी।

* बारबार अनेक रंग का मल निकले, खाया आहार न पचे, पेट में दर्द हो, पानी में दस्त छूब जाय, तो अपक्कातिसार के चिह्न समझना।

† दर्द की कमा, दस्त का रंग पीला, पानी में दस्त ढालने से नैर जाय, यह पक्कातिसार है।

धीरे-धीरे अग्नि-वृद्धि होने पर पुराना चावल, मसूर, परवल, बैंगन, कच्चा केला आदि की तरकारी, मट्ठा, कागज़ी नींबू, घेल का मुरच्छा, अनार, मिश्री। भोजन के २-३ घंटा बाद पानी पीना। प्रातः काल चाम्पी मुँह चाम्पी पानी पीना।

चबेना, अधिक जल, जौ, गेहूँ, उदं, शाक, गन्ना, गुड़, दूध, दही, घी, मावा, मलाई, नारियल, सुनखा, चरपरी चीज़ें, तेल-मालिश, मैथुन, रात्रि-जागरण हानिकारक हैं।

हैजा—रोग की प्रबल अवस्था में केवल उपवास। रोग कुछ शमन होने पर भूख लगे, तो सिंघाड़े की लपसी या माबूदाना पानी में औंटाकर, अधिक भूख लगने पर पुराने चावल का साँड़, मसूर की दाल व पानी, मीठा खाने की इच्छा हो, तो थोड़ी मिश्री या बतारा, शरीर-बल-वृद्धि होने पर ३-४ दिन के अंतर में गर्म पानी में स्नान।

पूर्ण आरोग्य और बल-वृद्धि होने तक मीठा चीज़ें, व्यायाम, पकवान, चबेना, स्नान, मैथुन, आग-धूप का तापना, शोक आदि न करना चाहिए।

किमि-रोग—पुगने चावल का भात, परवल, करेला, गुलर, काँजी, बकरी का दूध, कागज़ी नींबू। रात को माबूदाना दूध। पिछी, भारी चीज़ें, मिठाइयाँ, गुड़, उदं, दही, अधिक घृत, दिन में सोना, मल-मूत्र के वेग का रोकना हानिकारक है।

पांडु कमलवाय—जीर्ण ज्वर या यकृत-रोग के समान पथ्यापथ्य पालन करना।

रक्तपित्त—ऊर्ध्वगत रक्तपित्त में रोगी का बल, मांस और शक्ति का क्षय न हो, तो उपवास करावे। क्षीण होने पर पुष्टिकर ठंडा आहार दे। घी, शहद और धान की खिलें दे। पिंडबज्र, किण्मिश्र, फाल्गु खाने को दे। ज्यादा रक्तलाव हो, तो पाचन-शक्ति को देखकर पुगने चावल का भात, मूँग, मसूर, चने की दाल का पानी, परवल, गुलर, पेठे की तरकारी व मिठाई, बकरी का दूध, खजूर, अनार, सिंघाड़ा, किण्मिश्र, आँवला, मिश्री, नारियल, तिल का तेल और पकवान खाना। रात को पूरी, तरकारी, सूजी, चने का ब्रेसन, घी और कम मीठे पदार्थ खाने को देना। गर्म पानी ठंडा कर पीने को देना।

चरपरी और तेज़ चीज़ें, चबेना, दही, गरसो का तेल, लाल मिरच, नमक (अधिक), सेम, आलू, शाक, खट्टी चीज़ें, उदं की दाल, पान आदि न खायें। मल-मूत्र का वेग न रोके। दन्त न करे, व्यायाम, घूमना, धूल और धूप में रहना, ओस लगने देना, रात को जागना, स्नान, संगीत, मैथुन, क्रोध, घोड़े या साइकिल की सवारी त्याग दे। स्नान करने से कष्ट हो, तो गर्म पानी ठंडा होने पर किमी-किसी दिन स्नान करे।

तपेदिक—रोगी बहुत कमज़ोर न हो, तो दिन को पुराने चावल का भात, मूँग की दाल, परवल, बैंगन, गुलर, सैजने का डठल, सफेद पेठा की तरकारी खायें। सेंधा नमक काम में लावे। रात को जौ या गेहूँ की रोटी, हलुआ, तरकारी, पगवड़े, पूरी, थोड़ा दूध, कफ ज़्यादा हो, तो भात न देकर रोटी देना। अग्नि-बल क्षीण होने पर दिन को भात या रोटी, रात

को थोड़ा दूध मिलाकर सावधाना अथवा दिन-भर में दो-तीन बार थोड़ा-थोड़ा मावूदाना । गर्म पानी ठंडा करके पिलाना तथा शरीर सदा वस्त्र से ढका रहना चाहिए ।

थोस में बैठना, आग में तापना, रात को जागना, संगीत, चिल्लाकर बोलना, कसरत, घोड़ा या वाइसिकिल को सवारी करना, पेंदल चलना, परिश्रम करना, हुँदा पीना, स्नान, दही, लाल मिर्च, अधिक नमक, सेम, मूली, आलू, उर्द, शाक अधिक खाना, हाँग और प्याज आदि हानिकारक हैं ।

खाँसी—रक्तपित्त और तपेदिक का कहा हुआ पथ्य पालन करना ।

हिचको और श्वास—रक्तपित्त के अनुसार पथ्य भोजन करना । विणेष वायु का अनुलोमन जिसमें हो वह कराना, वायु का वेग ज्यादा हो, तो पुरानी इमली भिगाकर उसका पानी पीने को देना । मिश्री के शर्वत में नीबू मिलाकर पीने को देना । नदी या ताढ़ाव में स्नान करना । पर कफ की ज्यादाती हो, तो शर्वत न पीना चाहिए । ज़रा-सा तवाक़ मुँह में रख लेना उत्तम है ।

भारी रूखी और तेज चीज़ें, दही, लाल मिर्च आदि, रात्रि-जागरण, परिश्रम, अग्नि तापना, पेट-भर भोजन, चिन्ता, शोक, क्रोध आदि का सदा त्याग करे ।

गला बैठ जाना—खाँसी और श्वास की तरह पथ्य पालन करे । भोजन के साथ थोड़ा-सा पुराना गुड़ और घी मिलाकर खाय ।

अरुचि—हलका और रुचिकर भोजन थोड़ा-थोड़ा देना । खाने की चीज़, स्थान पात्र आदि साफ-सुथरे हों, मन जिस कारण से विकृत हो, उसका त्याग करे ।

वमन—प्रथम उपवास करे । फिर मूँग भाड़ पर भुनवाकर उसे उबालकर पानी छाने, उसमें मिश्री मिला वर्क़ और धान की खीले ढालकर दे । सुगंधित पुष्प आदि सूँधे, घृणा का कोई काम न करे ।

तृष्णा (प्यास)—मधुर और शीतल द्रव्य खाने को दे । उग्र-वीर्य वस्तु न खाय । शर्वतचंदन, शर्वत-नीलोफर, तरबूज, संतरा, गन्ना खाय ।

मृच्छ्रा, भ्रम, संन्यास—पुष्टिकर और तृप्तिकारक आहार दे । दिन को पुराने चावल का भात, मूँग मसूर, चना, उर्द की दाल, गूलर, परवल, पेठा, बैंगन, केले का फूल, मक्खन, मट्ठा, दही, सुनका, अनार, पक्का आम, पपीता, शरीफा, कच्चा नारियल और फल । रात को पूरी, शाक, रोटी, हलुआ, मिठाई, खुरमा, दूध, घी, मैदा, सूजी, पकान । प्रातः काल धारोष्ण दूध और शर्वत, तिल-तेल मर्दन, वहती नदी में स्नान, सुगंध द्रव्य, स्वच्छ वायु, चाँदनी रात, गीत वाद्य आदि पथ्य हैं ।

भारी और तेज चीज़ें, रूखे-खट्टे पदार्थ, भय, शोक, क्रोध, उद्वेग, मद्य-पान, रात-दिन बैठे रहना, आग तपाना, घोड़े आदि की सवारी, मल, मूत्र, निद्रा, जुधा आदि को रोकना, रात्रि-जागरण, मैथुन और दतौन हानिकारक हैं ।

मदात्यय—वात के मदात्यय में चिकना और गर्म भात, पूरी, खट्टी और नमकीन चीजें लाभदायक हैं। शीतल जल पीना, स्नान करना लाभदायक है। पेटिक मदात्यय में ठंडा भात चीनी मिलाया। मूँग का जूस, चाँदनीरात, शीतल वायु, चटनादि श्रुलेपन, स्त्रो-आर्निगन उपकारी है। कफ मदात्यय में उपवास, गर्म पानी पीना, स्नान करना उत्तम है।

दाह-रोग—मूर्च्छा-रोग के समान पथ्यापथ्य जानना।

उन्माद—मूर्च्छा-रोग के समान पथ्यापथ्य जानना। वायु का गमन हो, शरीर स्निग्ध रहे, ऐसा आहार-विहार करना। इसके रोगी को आग और पानी से बचाना उचित है।

मृगी—हिरटीरिया—मूर्च्छा और उन्माद-रोग की तरह पथ्यापथ्य जानना।

वातव्याधि—स्निग्ध और पुष्टकर आहारादि उपकारी है। मूर्च्छा-रोग के समान पथ्यापथ्य उपयुक्त है। गर्म पानी में स्नान करावे। सिर्फ लकवा-रोग में या कफ का संश्लेष होने पर या ज्वराश होने पर स्नान बंद करना चाहिए।

वातरक्त—दिन को पुराने चावल का भात, मूँग, चने की दाल, कड़ई तरकारी, परवल, गूलर, केला, पेठा आदि। नीम का पत्ता, मफेद पुनर्नवा, परवल के पत्ते का शाक खाना चाहिए। रात को पूरी, रोटी और तरकारी, कम मीठे का कोई भी पदार्थ खाना चाहिए। जल-पान के समय भिगोया हुआ चना विशेष लाभदायक है। तरकारी घी में बनी हो।

नए चावल, भारी पदार्थ, खट्टी चीजें, भाँग आदि, सेम, मटर, गुड़, दही, दूध, तिल, उर्द, मूली का शाक, खट्टाई, आलू, प्याज़, लहसन, लाल मिर्च आदि, मिठाइयाँ, कसरत, धूप में बैठना, मल-मूत्र का वेग रोकना, आग के पास बैठना, क्रोध, दिन में सोना आदि वातरक्त में निषिद्ध हैं।

उरुस्तंभ—वातव्याधि के समान पथ्यापथ्य है। विशेष वायु का जोर न हो और कफ का गमन हो ऐसी वस्तु खाय। मूँग, चना, मसूर की दाल, छुहारा, किण्मिश, खजूर खाय। स्नान कम होना चाहिए। नदी-स्नान तब तक प्रतिवृत्त होकर करे।

आमवात—उपर्युक्त पथ्यापथ्य ही रखे। स्नान बिलकुल न किया जाय। रुई और कलालेन से दर्द-स्थान को बाँधना चाहिए। ज्वर हो, तो भात बढ़ कर रोटी, साबूदाना आदि देना चाहिए।

शूल—परवल पीड़ा की अवस्था में अन्न बिलकुल बंद कर दिया जाय। दिन को दूध-साबूदाना, रात को भी दूध। पित्तज शूल में जो मिचलाना, ज्वर, दाह अधिक प्यास आदि हो, तो शहद मिलाकर जो की लपमी देना। आगम होने पर पुराने चावल का भात, खिचड़ी, परवल, बैंगन, केला आदि, आँवला, कसेरू, मुनक्का, पपीता, नारियल का पानी, हॉग आदि खाना। तरकारी कम खाना। पेटे का मुरब्बा या आंवले का मुरब्बा खाना। भोजन के समय पानी न देकर भोजन के दो घंटे बाद देना। सहने पर स्नान।

भारी चीज़, अधिक भोजन, सब प्रकार की दाल-शाक, दही, सूखी चीज़, खट्टाई, लाल

मिर्च, शराब, धूप, परिश्रम, मैथुन, शोक, क्रोध, मल-पूत्र के वेग को रोकना, रात्रि-जागरण त्यागना चाहिए।

उन्नावर्त आनाह (अफारा)—पुगने चावल का गरम-गरम भात घी मिलाकर खाना, गूलरोगोक्त तरकारी तथा दूध पीना चाहिए। मिश्री का गर्वत, कच्चे नारियल का पानी, पक्का पपीता, शरीफा, गन्ना, वेदाना, अनार आदि खाना। भूख न खुली हो, तो दूध-साबूदाना, जौ के आटे की लप्पी, धान की खोल देना, सहने पर ठंडे या गरम पानी से स्नान।

गुल्म-राग—वायु को गमन करनेवाला आहार-विहार करना चाहिए। दिन को बारीक पुगने चावल का भात, घी, गूलरोगोक्त तरकारी, गत को पूरी, रोटी, हलुआ, दूध। कच्चे नारियल का पानी, मिश्री का गर्वत, पपीता, पक्का आम, शरीफा। गर्म पानी से स्नान करना तथा पेट साफ रखना, इस रोग में विशेष उपकारी है।

अधिक मिश्री, घूमना, रात्रि-जागरण, धूप, मैथुन और वात-वर्धक आहार-विहार त्याग देना चाहिए।

हृद्रोग—स्निग्ध-पुष्टिकर आहार, ज्वर न हो, तो वातव्याधि की तरह आहार-विहार, पथ्य, छाती के दर्द में रक्तपित्त और कासरोगोक्त पथ्य लेना चाहिए।

रूज या वायु-वर्धक द्रव्य भोजन, उपवास, परिश्रम, रात्रि-जागरण, अग्नि या धूप में बैठना और मैथुन हानिकारक है।

मूत्रकृच्छ्र, मूत्राघात, सुन्नाक पथरी—स्निग्ध-पुष्टिकर आहार, दिन को पुराने चावल का भात, परवल, गूलर, केला, लौकी, तोरई की तरकारी, कागज़ी नीबू, रात को पूरी, रोटी, हलुआ, दूध (थोड़ा मीठा डालकर), जल-पान। जल-पान में मक्खन, मिश्री, तरबूज, पक्का मीठा फल आदि। भोजन सहजे पर सखे कच्चे दूध में पानी मिलाकर लस्सी बनाकर पीना। नदी या तालाब में स्नान।

रूज पदार्थ, भारी पदार्थ, खटाई, दही, गुड, उर्द की दाल, लाल मिर्च, शाक, मैथुन, घोड़ा, साइकिल या ऊँट की सवारी, कसरत, मल-मूत्र का वेग रोकना, तेज़ शराब पीना, चिंता, रात्रि-जागरण इस रोग में हानिकर है।

प्रमेह, मधुमेह, शुक्रमेह—दिन को पुराने चावल का भात, मूँग, मसूर, चने की दाल, परवल, गूलर, सैलन का डंठल, केले का फूल, कच्चा केला आदि की तरकारी, कागज़ी नीबू, रात को रोटी-पूरी, तरकारी, थोड़ा दूध (कम मीठा मिलाकर) कड़ुआ और कसैला रस फायदेमंद है। जल-पान में गन्ना, सिंवाड़ा किशमिश, बादाम, खजूर, अनार, नीगा चना, थोड़े मीठे का मोहनभोग आदि आहार करना, सहन पर स्नान।

अधिक दूध, मट्ठा, लाल मिर्च, शाक, खटाई, उर्द की दाल, दही, गुड, लौकी तथा अन्य कफ-वर्धक वस्तु, शराब, मैथुन, दिन में सोना, रात में जागना, धूप में फिरना, मत्र-वेग-धारण धूम्र-पान हानिकर है।

बहुमूत्र—मधुमेह तथा मेढ रोग—दिन को पुगना चावल, मूँग, मसूर, चने की दाल का जूँ, गुलर, नैनुया, कच्चा केला, परवल, सैजन की तरकारी, मक्खन निकाला दूध पीना चाहिए। आँवला, जामुन, कमेरु, पका केला, कागजो नीबू, पुरानी शराब। रुच किया, थोड़ा-हाथी की सवारी, घूमना, कसरत लाभदायक है। पीडा की प्रबल अवस्था में दिन को भात न खाकर जौ के आटे का रोटी या लपमी खाना, या पूर्वोक्त दूध पीना। गर्म पानी ठंडाकर पीना चाहिए।

कफजनक और भारी पदार्थ, दही, दूध, मीठे पदार्थ, काशीफल, घीया, उर्द की दाल, खट्टा, लाल मिर्च, मिठाई, तीव्र मसिना, गल को जागना, दिन में सोना, मैथुन, तथा आलस्य हानिकारक हैं।

नपुंसकता, वीर्य का पतलापन तथा दुबलापन—सब प्रकार का पुष्टिकर आहार, पुराने चावल का भात, मूँग, मसूर, चना, आलू, परवल, गुलर, बैंगन, गोभी, शलजम, गाजर, पकवान, घृत, रात को पूरी, रोटी, दूध, मीठा। जल-पान में हलुआ, खुरमा, बादाम, पिस्ता, किंगमिग, खजूर, आम, कटहल और पपीता आदि उपकारी है। अग्नि-बल विचारकर सब प्रकार का पुष्टिकर भोजन देना। सटने पर न्नान।

अधिक लवण, लाल मिर्च, सट्टी चीज़े, आग और खूप का बचाव, रात्रि-जागरण, अधिक मद्य-पान, मैथुन, अधिक परिश्रम।

उदर-रोग तथा शोथ—पीडा प्रबल हो, तो दूध, साबूदाना, कुछ ठीक हो, तो दिन को पुराने चावल का भात, मूँग की दाल का पानी, परवल, बैंगन, गुलर, ज़मींद, सैजना, छोटी मूली, थननाम, अदरक आदि की तरकारी, थोड़ा नमक, रात को दूध, साबूदाना, अधिक भूल हो, तो एक-दो पतली रोटी खाने को देना। पानी गरम पीना उचित है।

पिट्टी आदि भारी चीज़, तिल, नमक, दिन में सोना और परिश्रम त्याग दे।

विद्रधि और त्रण—दिन को पुराने चावल का भात, मूँग और मसूर की दाल, परवल, बैंगन, गुलर, कच्चा केला, सैजन का डठल, पकवान, रात को रोटी-तरकारी, गर्म पानी ठंडा करके पीना और कभी-कभी नहाना।

सब प्रकार के कफजनक भारी पदार्थ, भोजन, दूध, दही, पिट्टी, मिठाइयाँ, दिन में सोना, रात का जागना, स्नान, मैथुन, घूमना, व्यायाम अनिष्ट हैं।

उपदंश और बद—दिन को पुराने चावल का भात और मूँग, मसूर, अरहर, चने की दाल, कच्चा केला, गुलर, बैंगन, पेडा आदि की घी से बनी तरकारी। बेसन की रोटी, घी। ज्वर अधिक हो, तो भात बद करके रोटी या साबूदाना देना।

कुष्ठ और शिक्त्र

वात-रक्त रोग का जो पथ्यापथ्य है वही कुष्ठ रोग में भी जानना। यह रोग छूत से उठकर लगता है, इसलिये रोगी के वस्त्र, बिछौना, भोजन, श्वास आदि से सुरक्षित रहना चाहिए।

शीत पित्त—कड़वा चीजें, कच्ची हल्दी और नीम का पत्ता खाना उपकारी है। इसके अतिरिक्त वात-रक्त में जो आहार-विहार है, वह इस रोग में भी समझना। गर्म पानी से स्नान और गर्म वस्त्र से शरीर को ढाँपे रखना उपकारी है।

अम्लपित्त—शूल रोगोक्त पथ्यापथ्य ही इस रोग में उपकारी है। वातज अम्लपित्त में चीनी और शहदके साथ धान की खिलो का चूर्ण खाना चाहिए। जौ और गेहूँ की लपसी भी लाभदायक है।

सब प्रकार के भारी पदार्थ, अधिक नमक, मिठाई, चरपरे और खट्टे रस तथा तेज चीजों का खाना, दिन में सोना रात को जागना, मैथुन और मद्यपान निषेध है।

विसर्प विस्फोटक—वात-रक्त और कुष्ठ-रोग के अनुसार पथ्यापथ्य जानना।

चेचक—प्रथम साबूदाना, दूध, और उसके बाद ज्वरादि के अनुसार पथ्यापथ्य। परवल, बैंगन, कच्चा केला, गुलर आदि की तरकारी, अनार, किशमिश, नारंगी, अनन्नाम आदि। बदन पर मोटा कपड़ा रखना, घर हवादार और चिड़ौना साफ़ रखना।

गर्म चीजें, भारी पदार्थ, तेल मलना, हवा लगना निषिद्ध है। यह रोग उड़कर लगने-वाला है।

नासा-रोग—पीनस, जुकाम आदि रोगों में (कफशामक) द्रव्य देना, थोड़ा भी कफ हो ना भात न देकर रोटी देना, मूँग की बुली दाल, रुखा गेहूँ का फुलका प्रायः समस्त नासा-रोगों में हितकारी है। पक जाने आदि पर रक्तपित्त के समान पथ्य देना। ज्वर हो तो भात न देना।

नेत्र-रोग—अभिष्यन्द-रोग में हल्का, रुद्ध और कफ-नाशक द्रव्य भोजन करना, ज्वरादि हो तो लवण करना, मास, शाक, उर्द, दही, और भारी चीजें खाना, दिन में सोना, पढ़ना, स्त्री-प्रसंग, धूप में फिरना हानिकारक है। दृष्टि-दौर्बल्य और रतौंधी-रोग में पुष्टिकर, स्निग्ध और वायु-नाशक द्रव्य भोजन करना। रुद्ध पदार्थ, व्यायाम, तेज़ रोगनी, परिश्रम आदि से वचना।

शिरोरोग—कफज, क्रिमिज और त्रिदोषज शिरोरोग के सिवा सभी शिरोरोगों में वायु प्रधान है। इसलिये वातव्याधि कथित पथ्यापथ्य उन सब रोगों में विचार कर देना। मधुर आहार, स्नान, दिन में सोना, भारी पदार्थों का सेवन हानिकर है। क्रिमिज शिरोरोग में क्रिमि-रोग की तरह पथ्यापथ्य पालन करना।

छो रोग—प्रदर-रोग में दिन को पुराने चावल का भात, मूँग, मसूर, चने की दाल, केले का फूल कच्चा केला, करेला, गुलर, परवल, पेठा आदि की तरकारी। दो-तीन दिन के अंतर में सहने पर स्नान। ज्वरांश हो, तो केवल दूध का पथ्य।

कफजनक द्रव्य, मिठाई, लाल मिर्च, अधिक नमक, दूध, आग में तापना, धूप में फिरना, ओस में बैठना, दिन में सोना, रात को जागना, अधिक परिश्रम, घूमना, शराब, चढ़ना-

उतर्गना, विशेष मैथुन, दन्त-पेशाव रोकना, संगीन या ज़ोर से बोलना हानिकारक है। मासिक धर्म न हो, तो स्निग्ध क्रिया करे। उर्द, तिल, दही, काँजो आदि खाने से मासिक धर्म ठीक होता है।

गर्भिणी—गर्भावस्था में पुष्टिकर और नचिकर आहार करना उचित है। अधिक परिश्रम करना या एतदम परिश्रम छोड़ बैठना उचित नहीं। साहस के या ज़ोर करना पड़े या पेड़ पर दसाव हो—ऐसे काम नहीं करना चाहिए। पैदल या तेज़ नवारी में अधिक दूर नहीं जाना चाहिए। सदा प्रसन्न-चित्त रहना उचित है, भय, शोक, चिंता और रात्रिजागरण त्याग देना चाहिए। उपवास, जागरण, दिन में सोना, तापना, मैथुन, बोरु उठाना, सख्त जगह पर मोना, ऊँचे पर चढ़ना हानिकर है।

गर्भावस्था में जो रोग हो, उसी के मुताबिक पथ्य देना चाहिए, किंतु उपवासवाले रोगों में लघु आहार देना चाहिए।

प्रसूति-रोग—रोग विशेष के अनुसार पथ्यापथ्य देना। साधारणतया पुराने चावल का भात, मसूर, उर्द, वैंगन, मूली, गूलर, परवल, कच्चे केले की तरकारी और अनार फ़ायदेमंद है।

तेज़ और भारी पदार्थ, अग्नि-मंताप, परिश्रम, ठंड और मैथुन प्रसूति के लिये हानिकर हैं। प्रसव के बाद तीन-चार मास तक प्रसूती को सावधानी से रखना चाहिए।

स्तन-रोग—विद्वधि-रोग के समान या प्रसूति-रोग के समान पथ्यापथ्य।

बाल-रोग—दूध पीनेवाले बच्चे को जो रोग हो, उसी रोग के अनुसार पथ्यापथ्य उसकी माता को देना।

प्रकरण ६

परिचारक

जो पुरुष या स्त्री रोगी के पास उसे दवा, पथ्य आदि देने और उसकी हर तरह की सेवा करने को हर समय हाज़िर रहे, उसे परिचारक कहते हैं।

परिचारक कोई घर का आत्मीय बंधु, जैसे माता, पिता, भाई और स्त्री-पुत्र आदि अथवा भक्तिमान् शिष्य या नौकर होना चाहिए। नए, मूर्ख और टके के बदले काम करनेवाले परिचारक जहाँ तक बने न रखना चाहिए।

जहाँ तक बने परिचारक का भार स्त्री को देना चाहिए। रोगी की धर्मपत्नी और माता सर्वश्रेष्ठ परिचारक हैं। और स्त्री रोगी के लिये माता और पिता सर्वश्रेष्ठ परिचारक हैं। पुरुष की अपेक्षा स्त्री का स्वभाव कोमल, मधुर और प्रेम-पूर्ण दयार्द्र होता है, इसलिये वह रोगी के लिये पुरुष की अपेक्षा अधिक आत्मत्याग कर सकती है।

अंगरेज़ी अस्पतालों में परिचारिका स्त्रियाँ होती हैं, जो नर्स कहाती हैं, इन्हें रोगी-सेवा का काम सिखाने के बड़े-बड़े स्कूल हैं, जहाँ इन्हें वर्षों यह विद्या सीखनी पड़ती है। ये इतनी योग्य और चतुर होती हैं कि इन्हें देखकर, इनकी बात सुनकर ही रोगी का आधा रोग उड़ जाता है।

परिचारक के गुण

(१) रोगी को सच्चे मन से प्यार करनेवाला हो। नहीं तो मन लगाकर रोगी की सब तरह की सेवा न करेगा। (२) रोगी की रक्षा में तत्पर हो। नहीं तो बदपरहेज़ी से रोगी को न रोक सकेगा। इसके सिवा सन्निपात की बेहोशी में या दस्त-पेशाव की हाजत में रोगी चाहे जब शीत हवा में उठ खड़ा होगा और नुक्सान उठावेगा। (३) रोगी से घृणा न करनेवाला हो। नहीं तो उसके मल-मूत्र, थूक आदि न उठावेगा। ऐसी दशा में रोगी और भी मैला और घृणित हो जायगा। (४) बलवान् हो, नहीं तो दिन-रात जागने से ही फिर तुरंत उसकी एक खाट रोगी की खाट के पास पड़ने की नौबत आएगी। न वह वक्त-बे-वक्त दौड़-धूप कर सकेगा। (५) हँसमुख हो। जिसे देखते ही रोगी के मन में उत्साह आ जाय, वह अपने रोग की भयकरता, दुःख की अकुलाहट सबको भूल जाय। नहीं तो उसको मोहर्मी सूरत देखते ही रोगी और उदास हो जायगा। (६) धैर्यवान् हो। रोग-जैसे भयकर शत्रु के साथ युद्ध करने के लिये बड़े धैर्यवान् की आवश्यकता है। रोगी को दशा चाहे विगड़ती ही चली जाय, पर शांति के साथ चिकित्सक के आज्ञानुसार काम किए

चला जाय । (७) परिचारक को शालग्री भी न होना चाहिए, जैसे साँप को आँख से आँख मिलाकर खिलाड़ी खिलाते हैं, उसी तरह भयंकर रोग में रोग में आँख लडाकर लडना पडता है, जो ज़रा चूका कि गया । कब पसीना पोछा जाय, कब दवा दी जाय, कब क्या किया जाय, हमारे लिये समय की बड़ी भारी पाबंदी चाहिए । जो कहीं अजगर मिल गए, तो बंदा पार है । रोगी दस्त को चिलाता ही रहे, इधर जो पीनक आई, तो विना कान में बाँस चलाए, आँस खुलेगी ही नहीं । (८) परिचारक को पवित्र रहना भी आवश्यक है । जिसमें यह गुण न होगा, वह रोगी को कैसे पवित्र रखेगा ? उत्तम दवा को अपने मैले-गंदे हाथों से मैली करेगा ।

सबसे अधिक भयंकर मूर्ख परिचारक है । जो काम तो करे भले के, पर परिणाम हो दुःख । जैसे आपने किनी बटर की कहानी सुनी होगी, जिसने मालिक के मुँह पर से मक्खी मारने को पत्थर दे मारा था । सच है “नादान दोस्त अच्छा नहीं, दाना दुश्मन अच्छा ।” ऐसे मूर्ख परिचारक चिकित्सक और बग़ालों से छिपाकर रोगी को कुपथ्य करा देते हैं, जिससे कभी-कभी तो रोगी का प्राण नाश ही हो जाता है ।

परिचारक के इतने काम हैं—

(१) वैद्य को बुलाना और रोगी को हर बात की सूचना देना । (२) यथाविधि औषध रोगी को पिलाना । (३) पथ्य-पानी ठीक-ठीक रोगी को पहुँचाना । (४) रोगी की दशा को ध्यान से देखते रहना । और किसी भी परिवर्तन को कारण के साथ वैद्य को बताना । (५) नाडी, मूत्र, मल, ताप आदि की परीक्षा करना, और सावधानी से लिखते रहना । (६) रोगी की सफाई का प्रबंध । (७) मनोरंजन का प्रयत्न । (८) भयंकर दशाओं को पहचानना और वैद्य तथा अन्यो को सावधान कर देना । (९) वक्त-वैद्य वैद्य के न मिलने या उसके पहुँचने तक आवश्यक कार्यवाही करना । (१०) काम में आनेवाले सामानों को प्रथम से ही संग्रह कर रखना ।

इनमें से प्रथम के ३ प्रकरणों को तो हम पीछे बता आए हैं । इससे आगे का हाल लिखते हैं—

रोगी की दशा को ध्यान से देखते रहना—यह काम बड़े कसाले, समझदारी और जिम्मेदारी का है । रोगी में क्या लक्षण आरोग्य के है, क्या लक्षण महत्व के हैं, कौन लक्षण लापरवाही से उत्पन्न हुए हैं, वह लापरवाही किस बात में हुई, इन सब बातों के ऊपर जान के बारे-न्यारे हो जाते हैं । बहुधा लोग इस बात को नहीं समझते कि रोगी का बिगाड-सुधार कैसे पहचाना जाता है । इससे वे वैद्य की बात का ठीक-ठीक जवाब नहीं दे सकते । कभी-कभी कोई साहसी रोगी जब तक बिल्कुल विवश नहीं हो जाता, खाट पर नहीं गिरता । पर लोग उस पर रोग का अकस्मात् आक्रमण समझते हैं । यह कोई नहीं देखता कि वह कब से खोखला हो रहा था । कभी-कभी रोगी धीरे-धीरे सुधार जाता है । पर निर्वलता विशेष होने

से उठ-बैठ नहीं सकता। वायु भटकने से या अन्य वेगों से रोगी थक जाता है। जब पीछे थकान और पस्ती आती है, तो सिवा समझदार परिचारक के और कोई नहीं समझ सकता कि अब रोगी प्रकृतिस्थ है।

सच बोलना सहज काम नहीं है। जो लोग झूठे नहीं हैं, वे भी प्रायः झूठ बोलते हैं, और मजा यह कि वे यह नहीं जानते कि वे झूठ बोल रहे हैं। उनके सामने कोई बात हो रही हो, तो वह उसका सच्चा उत्तर देने के स्थान में मनमाना ढोंग या अधूरा देंगे अथवा कह देंगे कि मुझे मालूम नहीं है। असल बात यह है कि उन्होंने उस घटना को ध्यान से नहीं देखा, जब वह घटना हो रही थी, तब उनका ध्यान और कहीं था, जिस परिचारक में यह मन चले पनकी बीमारी हो, वह रोगी की जान का गाहक होता है, वह बैठा तो रहता है रोगी के पास, पर मन उसका लाल मुँह के बंदर की तरह दुनिया में ऊधम मचाता रहता है, ऐसी दशा में बिना कान पर ढोल बजाए तो वह सुनने से रहा। रोगी की मिनिन-मिनिन तो एक ओर रही। दूसरे एक ओर झूठी आदमी होते हैं, जो सेर को मन, राई को पहाड़ बना देते हैं, बिना लंबी-चौड़ी भूमिका और नमक-मिर्च के उनके मुँह से बात तक नहीं निकलती। कभी-कभी अपनी चोरी छिपाने को रोगी के संबंध में चिकित्सक को वहका देते हैं। जैसे किसी को नींद आ गई, पढ़कर जो चित्त हुए, तो पहर दिन चढ़े उठे। रात-भर रोगी चिल्लाया किया, अंत में स्वयं उठकर पेशाब करने गया, मनमाना पानी पिया, और क्रोध किया, छटपटाया, अब चिकित्सक ने पूछा—कहो, रात को रोगी को नींद कैसी आई? तो “आप मरे जग प्रलय” की मसल पर आपने फ़ौरन् कहा—“जी हाँ, खूब नींद आई, अभी उठा है।” इसके अनंतर चिकित्सक ने रोगी को देखा, नाडी बेचैन है, आँखें चढ़ी हैं हरातर है इत्यादि। तो बस अनर्थ हो गया, और रोगी आराम होने में के बजाय १२ दिन पीछे फेक दिया गया।

भूख कैसी है? या कितना खाया? यह जानने की अपेक्षा यह जानना ठीक है कि क्या खाया? क्योंकि बहुत खाने या कम खाने का आधार भूख पर नहीं है, पसंद पर है। भाती हुई वस्तु और की अपेक्षा अधिक खाई जाती है। कितनी ही बार रोगी पूछने पर कहता है कि “मुझे भूख नहीं है।” पर इसके कारण कई हैं? रसोई अच्छी नहीं बनी या उसे पथ्य से असुचि है, या बेवक्त खाया था, या भूख कम है, इन चारों कारणों को रोगी ‘भूख नहीं है’ इस एक वाक्य में प्रकट करता है, पर वास्तव में ये चारों कारण भिन्न-भिन्न हैं, और एक ही उपाय से दूर नहीं हो सकते। पर इन चारों की खोज करने ही से इनकी वारीकी का पता चलेगा।

कुछ लोगों का खयाल है कि परिचारक का काम यही है कि रोगी को शारीरिक श्रम से बचावे, पर मैं यह कहता हूँ कि शारीरिक श्रम तो उससे कराना भी चाहिए, पर मानसिक श्रम से सर्वथा बचावे और देखे कि उसके शरीर में जो अचानक फ़र्क पड़ा है, उनका कारण मानसिक परिश्रम तो नहीं है।

बच्चों की सँभाल में और भी विचार और मानसिक शक्ति खर्च करनी पड़ती है। वे

थोड़ा सुधरने पर खेलने-खाने लगते हैं, ऐसी दशा में उसे मा-बाप टीला छोड़ देते हैं, परिणाम यह होता है कि आराम हुए बच्चे मर जाते हैं ।

परिचारक को गाँठ की श्रद्धा होनी चाहिए । रोगी ने माँगा पानी, बस, भर गिलास सामने धर दिया । माँगा भोजन, भर कटोरा हाथ दिया । क्या यह ठिक्कगी नहीं है ? एक तरफ तो यह दिखगी है और दूसरी तरफ भारी भूल भी है । रोगी कितना पानी पीवेगा ? कैसा भोजन करेगा ? किस तरह पिएगा—यह बात तो उसे अपनी बुद्धि से तोलना चाहिए ।

सौ बातों की बात यह है कि परिचारक को रोगी का मन वश में कर लेना चाहिए । रोगी को अन्न न भावे और वह दिन-दिन निर्बल होता जाय, तो परिचारक को उसे किसी तरह उठ खिलाने की युक्ति सूझनी ही चाहिए । कोई बिना खिड़की खोले खाना नहीं पसंद करता । कोई बंद मकान में नहीं खा सकता । कोई बिना हाथ-मुँह धोए भोजन नहीं करता । किसी को बिना गप-गप टुकड़ा नहीं उतरता, इन सबको सिरपाने की पाठशाला कहीं नहीं है, ऐसी बातें न्वयं ही परिचारक को सूझनी चाहिए । साराण यह कि ध्यान-पूर्वक एकचित्त होकर काम किया जाय, तो हजारों तरकीबों से हजारों के प्राण बचाए जा सकते हैं ।

बहुधा ऐसा होता है कि एक महीने प्रथम रोगी ने कह दिया कि उसके दस्त-पेशाब के समय कोई उसके पास न रहे । अथ दिन-दिन वह निर्बल होता गया, उठने की शक्ति न रही । पर परिचारक इसी आज्ञा का पालन कर रहे हैं । ऐसी दशा में रोगी चकर खाकर गिर पड़े, तो यह हत्या किसके सिर है ? समझदार को चाहिए कि उसकी संदिग्ध आज्ञाओं को न माने, और किसी-न-किसी बहाने से उसके आस-पास ही बना रहे ।

परिचारक में दो अवगुण कभी न होने चाहिए—(१) इस बात को न देखना कि रोगी के आग-पास क्या हो रहा है । (२) मनमाने अनुमान से काम लेना, इन दोनों दुर्गुणों से बचने में जो सदा सतर्क रहेगा, वह सैकड़ों परिचारक के सद्गुण सीख जायगा ।

प्रकरण ७

आवश्यक्रीय ज्ञान

इस प्रकरण में उन बातों का साधारण ज्ञान बताया जाता है, जिनको जानना रोगी की सेवा करनेवालों को ज़रूरी है।

नाडी

नाडी पुरुष की दाहने हाथ की और स्त्री की बाएँ हाथ की देखी जाती है, क्योंकि पुरुष में दाहने और स्त्री में बाएँ अंग की प्रधानता है ॥

नाडी देखने की विधि यह है कि अँगूठे की जड़ में ३ उँगली रखकर देखना चाहिए।

इसकी परीक्षा कठिनतर है, बड़े-बड़े अनुभवी वैद्यों को भी नहीं आती, पर हम आवश्यक तथा साधारण ज्ञान लिखते हैं—

तदुस्त मनुष्य की नाडी हल्की, साधारण और समान गति से चलती है।

तदुस्ती की दशा में उम्र के हिसाब से नाडी की गति इस प्रकार होती है—

| आयु | नाडी की चाल १ मिनट में | | | | |
|--------------------|------------------------|----|-----|-----|----|
| नवत का जन्मा बालक— | १४० | से | १३० | बार | तक |
| १ वर्ष तक का | १३० | से | ११५ | ” | ” |
| २ ” ” | ११५ | ” | १०५ | ” | ” |
| ३ ” ” | १०५ | ” | ९५ | ” | ” |
| ४ से ७ तक . . | १०० | ” | ९० | ” | ” |
| ८ ” १४ ” . | ९० | ” | ८० | ” | ” |
| १५ ” २१ ” . . | ८० | ” | ७५ | ” | ” |
| २२ ” ५० ” | ७५ | ” | ७० | ” | ” |

बुढ़ापे में ७० से कम चला करती है।

यह एक मोटा-सा हिसाब है। एक ही उम्र के बलवान् और दुर्बल व्यक्ति की नाडी में थोड़ा अंतर हो सकता है। पुरुष और स्त्रियों की नाडी में भी थोड़ा भेद होता है। इससे

* पैर के टखनों, कठ, नाक और लिंगेन्द्रिय में भी नाडी ज्ञान होता है, जब सुसंपूर्णवस्था में हाथ की नाडी माफ़ न दीये, तो इन नाडियों को टोलेना चाहिए।

असमान हो, तो ज्वर समझना चाहिए। पर स्मरण रहे, जिसमें बड़े पुरुष को ज्वर रहता है, उतनी तेज़ी में बच्चे स्वस्थ रहते हैं।

ज्वर में—वायु के दोष से साँप की तरह लहराती हुई, पित्त के दोष से उछलती हुई तेज़, और कफ में धीमी तथा भारी चलती है।

विष खाने पर, मूर्च्छा में, सन्निपात में—यदि नाडी की गति १५० से ऊँची हो जाय, तो चिंता की बात समझना। उसी रोग में रोगी की मृत्यु हो सकती है। ज़ाहिर शरीर कम गर्म हो और नाडो तेज़ हो, तब भी भयानक समझना चाहिए। सन्निपात में नाडी असम, अस्थिर और चंचल चलती है। कभी-कभी चक्कर करती-सी दीखती है।

मृत्यु-सूचक नाडी—(क) ज्वर में पहले नाडी साँप की तरह लहराकर मेढ़क की तरह फुदके, पीछे देखने-ही-देखते खो जाय, तो जानना चाहिए कि सन्निपात हो गया। यह कम जितना ही उलट-फेर से हो, उतना ही रोगी को ख़तरे में जानना। (ख) नाडी कभी धीरे, कभी ढीली, कभी गिरती-पड़ती, कभी व्याकुल व्यर्थ भटकती हुई, कभी सूक्ष्म, कभी गायब, कभी अँगूठे की जड़ से दूर, कभी पास दीखकर खो जाय, फिर धीरे-धीरे वापसे, तो समझिए, रोगी का वचना असंभव है। (ग) जिसके शरीर में कहीं सूजन न हो, पर नाडी थोड़ी देर चलकर फिर धीमी हो जाय, तो वह रोगी ७-८ दिन से अधिक नहीं जीएगा। (घ) जिसकी नाडी अँगूठे की जड़ से आधे जूँ के बराबर खमक जाय, तो उसकी २-३ दिन में निश्चय जानना। (ङ) यदि किसी की मध्यमा (वाँच की उँगली) और अन्गमिका (कनी के पास की उँगली) के नीचे नाडी मालूम न होकर केवल तन्त्र (अँगूठे के पाँचवाली उँगली) के नीचे मालूम हो, तो जानना कि इसकी मृत्यु ३-४ दिन के रह गए हैं। (च) सन्निपात में जिसका शरीर अत्यंत गर्म और नाडी १२० से अधिक न जिए। (छ) नाडी भारी की तरह दो-तीन-चार रोगी की मृत्यु हो जाय, और बार-बार ऐसा हो दो, तो समझ लीजिए कि सूर्यास्त तक देर पर चलती हो, भारी। (ज) जिसकी नाडी अँगूठे की जड़ से खसककर पीछे थोड़ी तक उमका जीवन है। कलेजे में जलन-जलन पुकारता हो, तो उसी जलन की शांति

यह नाडी-ज्ञान अत्यंत ऊँचे-सकती है। ध्यानस्थ होकर, एकाग्र मन से अभ्यास से उसकी सूक्ष्म गति पहचानी जा चाहिए।

थर्मामीटर

जो लोग नाडी-परीक्षा नहीं कर सकते, उनके पास थर्मामीटर यह एक काँच की नली है, जिसके नीचे के भाग में पारा रहता है, और ऊपर निशान की लकीरें बनी होती हैं। ये नाप के निशान हैं। बड़ी लकीरें डिग्री कहलाती हैं। हर दो-

लकीरों के बीच में चार छोटी लकीरें बनाकर ५ वगवर फासले बनाए गए हैं। ऐसे प्रत्येक फासले से २ दशमलव या डिग्री का पाँचवाँ भाग प्रकट होता है। उसमें गर्मी इस तरह नापी जाती है—

वगल में यदि थर्मामीटर लगाया जाय, तो वगल का पसीना पोछकर ऐसे ढंग में उसे वगल में लगाओ कि पारेवाला भाग अच्छी तरह ढका रहे। दाहनी वगल में लगाओ और जब तक थर्मामीटर लगा रहे, रोगी को चुपचाप पड़े रहने को कह दो। जितने समय का थर्मामीटर हो, उतने समय के बीतने पर निकालकर गर्मी देख लो।

मुँह में लगाने की तरफ़ीब यह है कि पारेवाला भाग ज़वान के नीचे ढाया जाय और होठ बंद रखे जायँ। वगल की अपेक्षा मुँह में एक डिग्री गर्मी ज़्यादा होती है। ५ डिग्री से ऊपर गर्मी होने से रोगी के प्राण-नाश की संभावना होती है।

अरिष्ट-ज्ञान

प्राचीन सिद्धिपियों ने अत्यंत गहन अरिष्ट-लक्षण बताए हैं, लिनकें द्वारा पहले ही से रोगी की मृत्यु का ज्ञान हो जाता है। हम सक्षेप से ऐसे कुछ लक्षण लिखते हैं—(१) जिस रोगी के केश-रोम बिना तेल लगाए ही ऐसे हो जायँ, मानो तेल-मालिश की गई है, वह रोगी वच नहीं सकेगा। (२) जिसके नेत्र चंचल, स्तब्ध अथवा गढ़े में धस जायँ, या बाहर निकल पड़ें या टेढ़े हो जायँ या फैल जायँ, सिकुड़ जायँ, जिसकी भौं सिकुड़ जाय, जिसकी दृष्टि उद्भ्रात हो जाय, कम दीखने लगे या अंधा हो जाय, नेत्रों के समान जिसके नेत्र हो जायँ या बराबर के समान हो जायँ, जिनमें से पानी बहने लगे, पलक के बाल झड़ जायँ, जिसकी नाक फैल जाय, सिकुड़ जाय या टेढ़ी हो जाय, अथवा नाक में फुंसियाँ हो जायँ, पैरों से रक्त का रंग होकर ऊपर शरीर पर फैले, जिसके होठ फैल जायँ, अर्थात् मुँह बंद न हो सके, होठों पर पके हुए जामन के समान हो जाय, जिसके दाँत फेरे, काले, लाल और मैल से ढाँसे जायँ, अचानक बिना कारण जिसके दाँत गिर जायँ, जिसकी जीभ टेढ़ी हो जाय, जिसकी और लिपी-सी हो जाय, वह रोगी अवश्य मरेगा। (३) जिसकी शरीर का रंग पीठ दूट जाय, अर्थात् जो बैठ न सके, जिसके मुँह में भोजन न हो सके, हल्के या भारी हो चवा न सके, वह रोगी मरेगा ही। (४) जिसके अंग बिना लकड़ी के समान हो गईं या जायँ, जिसके रोम-कूपों से खून निकलता हो, जिसकी शक्ति सब रोगी १५ दिन से अधिक सिकुड़ गई हो, जिसके अठकोश बिल्कुल लटक जाय, कारण दूज के चंद्रमा के समान टेढ़ी नहीं जी सकते। (५) जिस पुरुष के शरीर पर स्नान करने या जल में तैरने के समय रेखाएँ पड़ जायँ, अथवा जिस पर अलगा दीखे, उनकी ६ मास की आयु शेष समझना। पानी कमल के पत्ते की तरह फैल जाय, उनकी ६ मास की आयु शेष समझना। (६) जिसके शरीर की नसे हरी हो जायँ, और रोम-कूप सिकुड़ जायँ, और चंद खट्टी चीज़ें खाने से बच करे, तो उसे मृत्यु के मुख में ही समझना चाहिए। (७) जिसके मुख

और सिर पर से सूखे गोबर के समान चूर्ण भूरे, वह अधिक-से-अधिक एक महीने ज़िंदा रहेगा। (८) जिसकी बाईं आँख भीतर धस गई हो, जीभ काली हो गई हो, मुँह में से सड़ी दुर्गंध आती हो, तथा निम्के सिर पर पच्ची मँडराने लगें, उसका इलाज व्यर्थ है। वह मरे के ही समान है। (९) स्नान करने के बाद फ़ौरन ही जिसकी छाती का पानी सूख जाय, और सारा शरीर बड़ी देर तक गीला रहे, वह १५ दिन के भीतर ही मर जायगा। (१०) जिसके शरीर का रंग बारंवार बदले, कभी पुष्ट और कभी दुर्बल दीखे, कभी ठंड लगे, कभी गर्मी लगे, चटकाने में जिसकी डँगलियाँ न चटखें, जिसकी छींके और खँमने की आवाज़ अश्रुत हो जाय, जिसका श्वास लंबा या बहुत छोटा हो जाय, शरीर में दुर्गंध आए, अथवा शरीर में सुगंध आए, जिसके घाव, वम्र आदि में अत्यंत बढ़िया सुगंध आए, ऐसे रोगी की आयु १ वर्ष ही जाननी चाहिए। (११) जिसको छाती गर्म और पेट अत्यंत ठंडा रहे, दस्त जिसका फटा हुआ हो, प्यास ज्यादा हो, उसे मृतक ही समझना चाहिए। (१२) जिसका मूत्र, थूक, दस्त, वीर्य पानी में डूब जाय, उसकी आयु एक मास की है। (१३) जो जागते हुए अनेक प्रकार के राक्षस, भूत, प्रेत और भयंकर मूर्तियों को देखे, वह अवश्य मरेगा। (१४) सप्तर्षि नक्षत्र के पाम जो अरुंधतो तारा है, वह जिसे न दीखे, और जो आकाश-नागा को न देख सके, वह मृत्यु के मुख में है। (१५) जो गंध, रस और स्पर्श को विपरीत समझे, या कुछ समझ ही न सके, और जो दीपक बुझने के समय की गंध को न पहचान सके, वह अवश्य मरेगा। (१६) जिसकी परछाई, धूप, पानी, धी अथवा तेल में उसे विकृत, टूटी-फूटी, भयंकर दीखे या न दीखे, उसे सुर्दा ही समझना चाहिए। (१७) जिसके नेत्रों की पुतली में परछाई न पड़े, उसको भी आयु समाप्त समझना। (१८) जो खूब पुष्टिकर पदार्थ खाकर भी दुबला ही होता जाय, अथवा जो अल्पाहार करके भी बहुत सा मल-मूत्र त्यागे, जो कम खाने पर भी कफ और श्वास की बाधा से कष्ट पावे, जो जल्दी-जल्दी श्वास ले, जो चित या करवट से न सो सके, जिसके पैर सीधे न पड़ें, जो अकारण जोर से हँसकर बेहोश हो जाय, और बेहोशी में ज़यान को चाटे, और नाना प्रकार के शब्द करे, ऐसे रोगी कभी बच नहीं सकते। (१९) जिसकी गर्दन आदि ठंडी होने पर भी खूब पसीना आवे, जिसको बाल उखाड़ने में कुछ तकलीफ न हो, गले में कोई तकलीफ न होने पर भी जिसके गले से आहार न उतरे, जिसे निरंतर नाँद ही आवे या नाँद कतई न आवे, जिसके पैरों में अकारण पसीना आवे, वह मृत्यु के मुख में गया समझना चाहिए।

श्वास-श्वास रागों के अरिष्ट-लक्षण

ज्वर—रोगी दुर्बल हो और ज्वर के संपूर्ण लक्षण हों, तो रोगी न बचेगा। जो रोगी बक्वाद करे, किसी को न पहचाने, श्वास जोर का चले, सूजन आ गई हो, बहुत कमजोर हो, भूख कतई न हो, वह नहीं बचेगा। बल-युक्त पर बोलने में असमर्थ, नेत्र लाल हो गए हों, हृदय में दर्द हो, सूखी खाँसी हो, यह खाँसी चाहे प्रातःकाल में हो या सायंकाल में, रोगी अवश्य मरेगा।

रक्त-पित्त—रक्त-पित्त उस रोग को कहते हैं, जिसमें मुँह, नाक, कान, नेत्र, गुदा, लिंग, इन मार्गों से खून जाना है। ऐसे रोगी का रक्त काला, रंग-विरंगा, तँबे के रंग का, हल्दी के रंग का, हरा हो, या रोम-कृप से रक्त निकले, कठ, मुँह और हृदय एक ही समय में विकृत हो जायँ, कपड़े पर से दाग न छुटे, रक्त में सड़ी गंध आवे, खून भयंकर वेग से आवे, रोगी वृद्ध हो अथवा उसे ज्वर, पांडु, उल्टी, खाँसी, सूजन या दस्तों की बीमारी हो, तो उसका वचना असंभव है।

श्वास, खाँसी, ज्वर, उल्टी, प्यास, दस्त ये लक्षण एक साथ तिस रोगी को होंगे, वह कदापि वच नहीं सकेगा।

क्षय—क्षय के रोगी को पसली में दर्द, अफारा, खून की उल्टी, कंधों में जलन, ये लक्षण हों, तो उसकी मृत्यु होगी।

अतिसार—मांस के धोवन के समान दस्त हो, तेल, घी, चर्बी, दूध, दही, शराब के समान दस्त हो, स्याही, मवाद, पानी और शहद के समान दस्त हो, तो रोगी नहीं बच सकता।

पथरो—पेशाब रुक जाय। अंडकोप सूख जायँ, दर्द ज्यादा हो, तो वचना कठिन है।

गुल्म—जिसके दस्त, पेशाब और अपान वायु बढ़ हो जायँ, श्वास, सूजन, हिचकी, भ्रम, मूच्छा, वमन, अतिसार हो, रोगी दुर्बल हो, आँखों के नीचे सूजन आ गई हो, लिंगोद्विज देढ़ी पड़ गई हो, चमड़ी और शरीर गिथिल हो गया हो, जुलाव देने से अफारा कम होकर फिर फौरन ही अफारा हो जाय, ऐसा गुल्म-रोगी नहीं बच सकता।

पांडु-रोग—सूजन तमाम शरीर पर हो, आँख और नाखून पीले हो, वह नहीं बचेगा।

सूजन का रागी—तद्रा (भूपकी), दाह, अरुचि, उल्टी, मूच्छा, अफारा, अतिसार जिसे हो। जिस पुरुष की सूजन पैर से ऊपर को चली हो और स्त्री की मुख से पैर को चली हो, गुप्ताग और कोख में भी सूजन हो, शरीर पर रंग-विरंगी रेखाएँ दोखने लगें, वह रोगी मरेगा।

कुट—जिसके अग गल गए हो, नेत्र लाल हो गए हों, स्वर बैठ गया हो, अग्नि मंद हो, कीड़े पड़ गए हों, प्यास और पतले दस्त होते हो, शरीर सुन्न हो गया हो, वह कोढ़ी आराम नहीं होगा।

वायु की बीमारी के रोगी, मृगी के रोगी, कोढ़ के रोगी, रक्त-पित्त के रोगी, उदर-रोगी, क्षय-रोगी, गुल्म-रोगी, प्रमेह-रोगी, इनका रोग यदि कम भी हो, परंतु कमजोर हो गए हों, तो भी इनके वचने की आशा नहीं रहती। कफ-ज्वर के रोगी को पौ-फटने के समय खूब पानीना टपके, तो उसका जीवन दुर्लभ समझना चाहिए।

भगंदर—जिसके मल, मूत्र और अपान वायु के साथ कीड़े निकले, ऐसे भगंदर-रोगी की मृत्यु निश्चय है।

रोगियों के संबंध में विशेष ज्ञातव्य

शीघ्र आराम होने योग्य रोगी

१—जिस रोगी का शरीर मृदु प्रकार की खारी, तेज़, कठुई, दम्तावर, वमनकारक आदि औषध को खाने और सहन करने की शक्ति रखता हो । २—जो जवान हो । (बालक और वृद्ध कठिनाई से आराम होते हैं) । ३—जो पुष्ट हो । (रूखों भोरु, लज्जालु और कम समझ होने के कारण ढेर में आराम होती हैं) । ४—जिज्ञासु हो, लोलुप न हो । पूरा परहेज-गार हो । ५—जिसका रोग शिर, हृदय, वस्ति, कठ, फेफड़े आदि मर्मस्थानों में न हो । ६—जिस रोग के उत्पादक कारण मावारण हों ।

दिन में सोने-न-सोने योग्य रोगी

रोगी को दिन में सोना अच्छा नहीं है । इसमें अनेक हानि होती हैं, दिन में सोने से कफ, खाँसी और सिर-दर्द बढ़ जाता है, शरीर भारी और आलस्यमय हो जाता है, भूख मारी जाती है । इसके सिवा वह रात को जागता, और मयको तंग करता है, फिर रात को जागकर दिन में सोता है ।

जीर्ण ज्वरवाले रोगी प्रायः उस समय सो जाया करते हैं, जब ज्वर के बढ़ने का समय होता है । हमने अनेक ऐसे रोगी देखे हैं, जिनके ज्वर की चाली अनेक उपाय करने पर भी नहीं टूटी । पर जब परीक्षा से ज्ञात हुआ कि रोगी सो जाता है, अतएव जिस दिन रोगी को न सोने दिया, उसी दिन ज्वर न आया । यह पक्की तजुबों की बात है ।

ऐसे रोगी को जगाने में युक्ति से काम लेना चाहिए । जिसमें उसे जागने का कष्ट न मालूम हो । दिल ऐसा बहल जाय कि वह सोने और रोग बढ़ने के समय को ही भूल जाय । ऐसा करने से पहले ही दिन लाभ होगा ।

परंतु अतिसार, शूल, हिचकी, श्वास, प्यास के रोगी, वादी में पीडित, जीर्ण-बल और जीर्ण कफवाले, रसाजीर्ण, बालक और वृद्ध, हैजे का रोगी, मूढ़ गर्भिणी (जिसके मरा बच्चा हुआ हो), ऐसे रोगियों को दिन में सोना लाभकारी है ।

वमन योग्य रोगी—कफ की प्रचलता में, नए ज्वर में, अतिसार में, लिंग, गुदा और योनि-मार्ग से खून निकलने में, राजव्यस्र में, कोढ़ की बीमारी में, कंठमाला में, प्रमेह में, श्लीपद (जिसमें पैर हाथी के पैर के समान मोटा हो जाता है) में, पागलपन में, खाँसी में, श्वास में, जी मिचलाने पर, विसर्प में, विष खाने तथा दूध के खराब होने पर वमन कराना चाहिए ।

वमन के अयोग्य रोगी—गर्भिणी स्त्री, भूखा, रुखे शरीरवाला, दुखी बालक, वृद्ध, दुर्बल, मोटा, हृदयवाला, चोट लगने से कमजोर, प्रथम ही से वमन करता हुआ, तिथी की बीमारीवाला, रतौंधीवाला जिसके पेट में कीड़े हों, जिसे सूखी ढकार आती हो, जिसका गला बंद गया हो, जिसे पेशाब जलन से आवे, पेट के रोगी, वायगोलेवाले, बवासीरवाले, बहुत भूखवाले, अफरे में, अम-रोगी, अष्टीला और पसली में दर्दवाले तथा वायु के रोगी को वमन न करावे ।

ऐसे रोगी अजीर्ण से परेगान हों या इन्होंने विष खा लिया या इनका कफ बढ़ रहा हो, तो इन्हें मुलहर्दी के पानी या ऐसी ही किसी हल्की वस्तु से वमन करावे ।

विरेचन के योग्य रोगी—वायगोला, बवासीर, फोडा-फुंसी, झाड़ू, कमलवाय (पीलिया), जीर्णज्वर, पेट के रोग, विष-रोग, वमन, विद्रधि, रतौंध, फूला, जाला, पकाणय, कृमि, वात-रक्त, नाक-मुखादि से रक्त बहना, कठज और आतशक के रोगी को जुलाव देना अच्छा है ।

विरेचन के अयोग्य रोगी—मंदगति, चोट या जलम की दशा में, अतिसार में, लिगादि अधोमार्ग से रक्त आने पर, शोष रोगी, कठिन कोठेवाले, ये विरेचन के योग्य नहीं हैं ।

स्वेदन के योग्य रोगी—श्वास, कास, जुकाम, हिचकी, अफारा, बध, स्वर-भेद, वात-रोग, भारोपन, कफ के रोग, हडफूटन, कमर, पार्श्व, पगली, कोख और ठोड़ी के जकड़ जाने पर, थंडकोप के बढ़ने पर, आमवात, मूत्रकृच्छ्र, गॉठ (अर्बुद), रमौली आदि रोगों में स्वेदन अर्थात् बफारा देने से गुण होता है ।

स्वेदन के अयोग्य रोगी—बहुत मोटे, रुखे शरीरवाले, कमजोर, बेहोश, चोट से कमजोर, शराबी, आँख और पेट की बीमारीवाले । विसर्प, कोढ़ और प्रमेह के रोगी, गर्भिणी, रजस्वला और प्रसूति इनको बफारा न दे ।

दाँतन के अयोग्य रोगी—अजीर्ण, उल्टी, श्वास, खाँसी, ज्वर, लकवा, प्यास, मुँहपाक, हृदय, नेत्र, सिर और कान के रोगवालों को दाँतन नहीं करनी चाहिए ।

स्नान के अयोग्य रोगी—ज्वर, अतिसार, नेत्र-रोग, कान के रोग, बादी के रोग, अफारा, जुकाम, अजीर्ण इन रोगों में तथा भोजन के बाद सदैव स्नान निषिद्ध है ।

पान न खाने योग्य रोगी—लज्मी, पित्त का रोगी, जिगर का बीमार, जिसका खून निकल गया हो, रुखा हो, आँखें दुख रही हों, जहर खाया हो, बेहोश हो, नशा पिया हो, शोष रोगी हा, उसे पान न खाना चाहिए ।

तेल-मालिश न कराने योग्य रोगी—कफ के बीमार, जुलाव लिए हुए या फस्त खुल-वाए हुए तथा बद्धज्वरी के बीमार को पांडु रोगी को तेल-मालिश नहीं करना चाहिए ।

रोगी की शारीरिक स्वच्छता

रोगी के शरीर को साफ रखना रोग मिटने के लिये अत्यावश्यक है । शरीर से हमेशा

पसीना निकलता रहता है। यदि उसे पोछा नहीं, तो वह शरीर पर ही जम जाता या कपड़ों में मग जाता है। परिणाम यह होता है कि वस्त्र और शरीर दोनों में चू आने लगती है। इसके विवा पसीने और मैल का ज़हर रोगी के शरीर में पहुँचता है। पेट में ज़हर का जाना और रोम-कूपों से ज़हर जाना एक ही बात है।

प्रायः लोग यह समझते हैं कि ज्वर में या दूसरी बीमारी में भी रोगी का शरीर गीले वस्त्र में पोछना या ठंडा पानी पिलाना माँत को झुलाना है। यह विचार अत्यंत हान्यास्पद है। गर्म पानी से रोगी के शरीर को स्वच्छ करते रहना नित्य का आवश्यक काम होना चाहिए, इससे रोगी को बहुत होगियारी आ जाती है और उसका चित्त खिल जाता है।

रोगी के आस-पास की हवा को शुद्ध रखना जिस तरह आवश्यक है, उम्मी तरह उसकी त्वचा और रोम-कूपों को शुद्ध रखना आवश्यक है। खुला हुआ और शुद्ध त्वचा रखने का यही अभिप्राय है कि जितना जल्द हो सके, बीमार के शरीर में हानिकारक पदार्थ निकल जायें।

पर वदन को साफ करते वक्त, धोते वक्त पोछते वक्त, बड़ी सावधानी रखनी चाहिए। एकदम सारे वदन को न उधार देना चाहिए। ऐसा करने से पसीना निकलना बंद हो जाता है। कमज़ोर रोगी के शरीर को साफ़ करने के लिये गर्म पानी में साबुन घोलकर उससे शरीर को धोकर फिर गर्म पानी से धो-पोछकर शुद्ध करना चाहिए।

यह बात समझनी चाहिए कि हमारे शरीर पर कितना मैल होता है और उसे दूर करने के लिये कितने पानी की ज़रूरत है। शरीर शुद्ध रखने को ज्यादा पानी ही चाहिए, यह विचार गलत है। जो लोग विलायत जाते हैं, उन्हें स्नान के लिये एक लोटा ही पानी मिलता है, पर उसी में उन्हें १५-२० दिन तक शरीर साफ़ रखना पड़ता है। अगर अच्छी तरह से मैल धोया जाय, तो थोड़ा ही पानी काफी है। नहीं तो शरीर पर बीस घंटे पानी डालना भी व्यर्थ है।

आप तीन कटोरियाँ लीजिए, एक में ठंडा पानी भरिए, दूसरी में साबुन मिला ठंडा पानी और तीसरी में साबुन मिला गर्म पानी।

अब आप पहले ठंडे पानी के वर्तन में हाथ धोइए, बहुत कम मैल छुटेगा। साबुन मिले पानी में ज्यादा, पर तीसरे में ताँ मैल ही मैल दीख पड़ेगा। इसी तरह अदहन के लिये खुले हुए पानी के वर्तन के ऊपर थोड़ी देर हाथ रखकर हटा लो। फिर उसे दूसरे हाथ से मलो, मैल की बत्तियाँ-की-बत्तियाँ उतरती हुई मालूम होंगी। इन सब बातों का अभिप्राय यह है कि ठंडे पानी या मिर्क गर्म पानी से शरीर यथेष्ट शुद्ध नहीं होता। एक खरदरा अँगौछा लेकर उसे गर्म पानी में (अगर उसमें कुछ स्प्रिट या लवेंडर मिला हो, तो उत्तम) भिगो लो। इससे वदन को सूँघ रगड़ो। इससे वदन के मैल की बत्तियाँ-पर-बत्तियाँ उतरेंगी। उन्हें देखने से मालूम होगा कि वदन पर कितना मैल था। मिर्क साबुन लगा लेने या गर्म-गर्म पानी शरीर पर डालने से कुछ नहीं होता।

रोगी के स्नान के विषय में एक बात विचारने की यह है कि पीने के पानी में जो सावधानी की जाती है, वही स्नान के पानी के विषय में होनी चाहिए। पीने के लिये साफ और हल्का पानी पसंद किया जाता है, उसी तरह स्नान के लिये भी हल्का पानी ही होना चाहिए। खारी पानी में चूने का खार ज्यादा है, इसलिये उसमें नहाने से बदन खुजाने लगता है। बदन का मैल भी दूर नहीं होता। जूखम धोने के लिये खारी पानी लिया गया, तो उसका भरना तो दूर रहा, वह और बिगड़ेगा। जहाँ हल्का पानी न मिले, वहाँ भभके का या बरसात का पानी लेना चाहिए। उवालकर पानी को ठंडा करने से उसका पौन भारीपन नष्ट हो जाता है, भारी पानी में यदि साबुन लगाकर स्नान किया जाय, तो साबुन का तेल, पानी का चूना, पसीना मिलकर शरीर स्वच्छ होने की अपेक्षा उस पर इन पदार्थों के मिश्रण का एक चार्निश हो जाता है।

रोग-मुक्त होने पर

अब तक हमने यह बताया है कि रोगी होने की दशा में रोगी कीकै सी-कैसी सम्हाल रखनी चाहिए। अब रोग-मुक्त होने पर कैसी सम्हाल रखनी चाहिए, यह बताते हैं। जो मनुष्य इस बात पर ध्यान नहीं देते, वे पिछड़-पिछड़कर कई बार रोगी होते हैं। नीचे लिखी बातों पर ध्यान देना चाहिए।

बीमारी की दशा में यदि रोगी का मन किसी चीज़ पर चले और वह उसे दे दी जाय, तो कुछ ज्यादा नुकसान नहीं होता, परंतु बीमारी के बाद की कमजोरी में दे देने में भारी हानि होती है।

रोग से उठने पर रोगी को खाने ही की लग जाती है। जो चीज़ उसे पसंद होती है, उसके लिये उसका जी ललचाने लगता है। मिलने पर भी थोड़े से उसकी तृप्ति नहीं होती। इसका फल यह होता है कि रोग का लौटकर भयानक आक्रमण होता है। इसलिये बिना चिकित्सक के पूछे आराम होने के बाद भी जब तक कि पूर्ण रीति से शक्ति न आ जाय, कोई चीज़ रोगी को खाने को न दी जानी चाहिए।

रोगी की दशा बच्चे के समान हो जाती है। यह बिल्कुल धैर्य-हीन और आत्माभिमान-शून्य हो जाता है। वह बच्चों और नौकर-चाकरो से खुशामद करके और चुरवाकर चीज़ें मँगाकर खा जाता है।

दूसरी बात यह है कि रोगी खाट में पड़े-पड़े बिल्कुल तग हो जाता है, इसलिये आराम होते ही अपनी शक्ति की परवा न कर खूब घूमना शुरू करता है। खुली हवा में नंगे बदन बैठता है। घटो गाँपें मारता है। कोई नाविल पढ़ने लगा, तो ४-४ घंटे पढ़ता ही जाता है। उसे गर्म कपड़े पहनने की भी चिंता नहीं रहती। फलतः शरीर में जल्दी शक्ति नहीं आती। इसलिये अशक्त रोगी को बच्चों की तरह सम्हालना चाहिए। उसका शरीर और मन दोनों कमजोर हो जाते हैं, इसलिये जब तक दोनों बलवान् न हों, उसे सम्हालना चाहिए।

रोगी को हल्का आहार (खाना), सुवह-शाम टहलना और अधिक विश्राम करना चाहिए। जो रोगी इन बातों पर ध्यान नहीं देते, उन्हें ज्वर, दर्द, खाँसी चाहे कुछ न हो, पर न उनमें शक्ति आती, और न उनके चेहरे पर रौनक ही दीख पड़ती है।

आरोहवा और जगह बदलना भी रोगी पर बड़ा भारी प्रभाव डालता है। गरीब लोग यदि स्वर्च के कारण जगह न बदल सकें, तो कोठरी ही बदल दें। इसी से रोगी को बहुत लाभ होगा। पर धनवानों को हवा बदलने देश-विदेश जाना चाहिए।

बहुत-से मनुष्यों का यह कहना है कि बीमारी मिटी कि रोगी चगा हुआ। परंतु यह भूल-भरी बात है। बीमारी की जैसी बहुत-सी श्रवणियाएँ हैं, वैसी बीमारी के बाद की कम-जोरी की भी हैं। यदि बीमारी मामूली हुई, तो कमजोरी भी बहुत थोड़े समय तक रहेगी। परंतु यदि बीमारी भयंकर हुई, तो कमजोरी भी बहुत दिनों तक रहती है और कभी-कभी तो वह निर्मूल होती ही नहीं।

हम जानते हैं कि ऐसे असंख्य रोगी हैं, जिन्हें रोग से छुटते ही काम पर जाना पड़ता है, क्योंकि घर-भर का बोझ उन्हीं की कमाई पर होना है। बीमारी में कर्ज हो जाने से और चिंता बढ़ जाती है। ऐसे पुरुष प्रायः श्रवणायु हो जाते हैं।

अध्याय अठारहवाँ

तपेदिक

प्रकरण १

क्या तपेदिक असाध्य है ?

तमाम दुनिया में हर साल १० लाख ६५ हजार स्त्री-पुरुष इस भयंकर रोग में मरते हैं। यानी प्रतिदिन ३००० और फी मिनट २ मनुष्य इस महारोग में घुल-घुलकर अत्यंत कष्ट से प्राण खोते हैं। इस रोग की असाध्यता इतनी प्रसिद्ध हो गई है कि ज्यो ही रोगी या उसके घरवालों को मालूम हुआ कि वह इस पाप-रोग में फँस गया है, तो वे जीवन से एकदम निराश हो जाते हैं।

कुछ दिन पहले संसार के बड़े-बड़े चिकित्सकों की भी यही राय थी कि इस रोग में फँसा हुआ रोगी किसी तरह नहीं बच सकता, परंतु निरंतर की खोज और परिश्रम से अब हाल ही में यह भली भाँति सिद्ध हो गया है कि सब प्रकार का तपेदिक न केवल रुक ही सकता है, बल्कि अनेक हालतों में बिल्कुल दूर भी हो सकता है। जगत के बड़े-बड़े चिकित्सक जो पचासो वर्षों से निस्स्वार्थ भाव से जी-जान लगाकर इस मनुष्य-मात्र के शत्रु से युद्ध कर रहे थे, बहुत कुछ सफल हुए हैं। प्रत्येक देश के विद्वान्, मूर्ख, धनी और निर्धन, वैद्य और डॉक्टरों को उचित है कि सब स्त्री-पुरुष इस सर्व-साधारण के शत्रु से होशियारी से लड़ना सीखें, और आवश्यक होने पर दृढ़ता से लड़ें।

तपेदिक क्या है ?

यह एक पुरानी बीमारी है, जो फेफड़ों में बहुत सूक्ष्म कीटाणुओं की शकल में पैदा होती है। ये कीटाणु गोल होते हैं, और कभी-कभी बिना खुदबीन के भी देखे जाते हैं। किसी-किसी रोगी के शरीर में तो ये करोड़ों की गिनती में होते हैं। फेफड़ों में घाव डाल-डालकर ये उसे धीरे-धीरे नष्ट कर देते हैं। इनसे एक विकराल ज़हर उत्पन्न होता है, जिसे "टोक्सिन" कहते हैं। खुदबीन से ये कीड़े थूक में गोल डंडियों के आकार के पाए जाते हैं। इनके साथ ही एक और रंगीन-सा पदार्थ देख पड़ता है।

तपेदिक के प्रधान चिह्न

खाँसी, कफ थूकना, ज्वर (हरारत सूरज छिपने के समय बढ़ती है), साँस लेने में

तकलीफ, हृदय में दर्द, रात में पसीना, भूख की कमी, रुधिर का वमन, जीणता (कमज़ोरी और दुबलापन) ये चिह्न शुरू में बहुधा छिपे हुए तथा धीरे-धीरे दीखते हैं। घर के लोग इन्हें मामूली रोगों के चिह्न समझने रहते हैं। रोगी को फायदा तभी हो सकता है, जब कि रोग के आरंभ में ही उसका ठीक निदान हो जाय, और समय पर अच्छे चिकित्सक के हाथ में उसे सौंप दिया जाय। इसलिये हम ऐसे लक्षण लिखते हैं, जिन्हें सब लोग पहचान सकें।

तपेदिक के मरीज़ शुरू हालत में अक्सर खासे भले-चगे दीखते हैं। शुरू के मामूली चिह्नों में एक चिह्न यह भी होता है कि चमड़ी पर पीलापन छा जाता है और साथ ही कभी-कभी गालों पर तेज़ लाली की झलक मारने लगती है। जुकाम की ज्यादाती होने लगती है। जब रोग बढ़ने लगता है, तब रोगी के स्वभाव और चाल-चलन में फर्क पड़ जाता है। उसे काम में नफरत पैदा हो जाती है। दिल-बहलाव के सामान उसे अच्छे नहीं लगते। वह जल्दी थक जाने की शिकायत करने लगता है। गाम के वक्त उसे हलका उबर होने लगता है, सुबह-गाम रुक-रुककर खाँसी उठने लगती है। मंदाग्नि, भूख की कमी, दिल की धड़कन तथा छाती में दर्द ये अलामात खास तौर से गौर करने लायक हैं।

इन बातों के होने पर रोगी को और उसके घरवालों को चाहिए कि होशियार हो जायँ और फौरन् किसी अच्छे चिकित्सक की राय लें। कोई भी अच्छा डॉक्टर या वैद्य जिसने इस रोग के संबंध में नवीन आविष्कारों का अध्ययन किया है, बड़ी आसानी से रोग के पहले दर्जे को ठीक-ठीक पहचान लेगा। खासकर वे लोग, जो हमेशा थोड़ा-बहुत खाँसते रहते हैं, अच्छी तरह अपनी जाँच करावे।

तपेदिक के भेद

गले का तपेदिक—गले के तपेदिक से फेफड़े की दिक का गहरा संबंध है। यह रोग ज्यादा नहीं होता, पर कभी-कभी तपेदिक के साथ यह भी पाया जाता है। दिक के तमाम प्रधान चिह्नों के अलावा इस रोगी में ये चिह्न ज्यादा होते हैं। गला बैठ जाना और आवाज खुरखुरी हो जाना। रोटी वगैरह सख्त चीज़ निगलने में बड़ी तकलीफ होना। गले के भीतरी हिस्से को देखने से बोलने की नलियों तथा आस-पान के मादे में छोटे-छोटे कीटाणु तथा घावों का पाया जाना, कंठमाला भी क्षय का ही रूप है, जो प्रायः बच्चों को होता है। यह कुछ धीमा रोग है, इसका विकास गले की नलियों की सूजन, फोड़े तथा नेत्र या कान में जलन से होता है।

हड्डियों की दिक—इस रोग में धीरे-धीरे खुलकर हड्डियाँ अंत को लुप्त हो जाती हैं। यह रोग बहुत पाया जाता है। यदि रोग का हमला कमर के बाँस पर हुआ, तो एक या अधिक रीढ़ की हड्डी के नष्ट होने से कुबड़ापन हो जाता है। इस प्रकार कमर का बाँस टूटने से रीढ़ की हड्डियों के अंतर्गत गूदा पिचक जाय, तो दाँहें या टोंगे ब्रेवार हो जाती हैं। अथवा

कभी-कभी वेबस दस्त-पेगाव निकल जाता है। यह रोग शुरू में व्रेतकलीफ-सा मालूम देता है, पर धीरे-धीरे जोड़ निष्क्रिय हो जाते हैं और हड्डियाँ पककर घुलने लगती हैं। कभी-कभी श्रंग कटवाने पड़ते हैं। प्रारंभिक लक्षण ये हैं कि जिस घोंह व टोंग में इसका आक्रमण हो, वह डुंडी हो जाती और काम करते समय जल्द थक जाती है। जोड़ों पर ज़रा भी ज़ोर पड़ा कि तत्काल सख्त पीड़ा होने लगती है। कमर के बॉस पर जहाँ रोग के कीड़े लगते हैं, वहाँ रोग के लक्षण देखने लगते हैं। जैसे यदि गर्दन पर आक्रमण हुआ है, तो निगलने तथा श्वास लेने में कष्ट होगा या सूखी खोंसी सताएगी। यदि पीठ के भाग में बॉस की किसी कशेरूना में कीड़ा लगा है, तो ऐसा मालूम होगा कि छाती को किसी ने कसकर बाँध दिया हो। साथ ही पाचन-शक्ति भी नष्ट हो जायगी। यदि कमर के नीचे के भाग में बॉस में रोग हुआ है, तो मूत्राशय तथा निचली अंतर्द्वियों में दर्द होने लगता है। पेगाव इत्यादि आने लगता है और पुट्टों की ओर दर्द हो जाता है।

यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि इनमें से कोई लक्षण प्रकट हों, तो तत्काल उत्तम चिकित्सा करने ही से अवाहिज होने से बचाव हो सकता है।

हड्डी और कंठमाला के टिक का ज़ोर खासकर बाल्यावस्था में ही होता है। कंठमाला से पोषित बालक प्रायः पीले रंग, पिलपिली खचा और ढीली मांस-पेशियोंवाला होता है। कंठ में गिल्टियाँ सूजी रहती हैं। चमड़ी पर फोड़ा-फुंसियों का निकलना, आँखें दुखना, कान बहना इत्यादि लक्षण अधिक पाए जाते हैं। ये बच्चे प्रायः स्वभाव ही से सुस्त रहते हैं। कोई घबराहटगले या चमक उठनेवाले होते हैं। इनकी चमड़ी के भीतर नसें चमका करती हैं। कुछ बालकों को ज्वर आने लगता है।

आँतों की टिक—यह रोग बहुत फैल रहा है। बंबई तो इस रोग का घर है। यह रोग अतिशय भयंकर और कष्टसाध्य है। इस रोग में—शुरू में—दस्तों में कब्ज, मसूढ़े और दाँतों में खून, पीव जाना, गले और ज़वान पर छाले पड़ना, छाती जलना और कभी-कभी खट्टी डकार या खट्टी वमन। अपचन और अंत में संग्रहणी का स्वरूप हो जाना, आवाज़ देकर कुछ चिकना, कुछ पतला मल आना। मूत्र की कमी, कभी-कभी रात्रि में ज्वर, मिज़ाज चिड़चिड़ा, शरीर रूखा, नाखून सफेद और उन पर लकीरो का उभर आना। अंतिम अवस्था में पैरों या मुख से शुरू होकर सर्वांग शोथ।

सर्वांग क्षय—इस रोग में छोटे-छाटे अस्त्रय दाने सर्वांग में फैल जाते हैं। ये दाने बाजरे के समान होते हैं। प्रारंभ में मधुर ज्वर (मोतीभरा) के सब लक्षण मिलते हैं। शरीर निढाल रहता और सदा तप्त बन रहता। यह रूप भी बहुधा घातक होता है।

पुश्तैनी तपेदिक

लोगों का यह खयाल झूठ है कि अक्सर तपेदिक माता-पिता से सीधी बच्चों को हो जाती है। और लोगो का यह विश्वास भी गलत है कि पुश्तैनी तपेदिक आराम ही नहीं

हो सकती। असल बात यह है कि रोग का आराम होना न होना इस बात पर कदापि निर्भर नहीं है कि उसने रोग मा-बाप से विरासत में पाया है या खुद हासिल किया है।

कुछ बच्चों को मा-बाप से जय लगना पाया ज़रूर जाता है, पर उसके कारण और है। वे ये हैं—जैसे बालक मा-बाप की स्वभावस्था में उनके पास सदा सोता रहा है। वे उसका मुँह चूमते रहे हैं। अथवा वह गंदे, मैले कीटाणु-युक्त फर्श पर खेलता रहा है, जहाँ रोगी मा-बाप ने अक्सर थूक दिया है और वह थूक वही सूख गया है।

तपेदिक पैदा होने के कारण

(१) नशे की चीज़ें ज्यादा इस्तेमाल करने से। (२) विषय-वासना की हद दर्जे की ज्यादाती से। (३) चंद और वीमारियों में, जो शरीर को दुर्बल बना देने हैं। जैसे निमोनिया, मोतीभरा (टाइफ़ाइड उवर), चेचक, खसरा, काली खाँसी, सग्रहणी, आतंक, शर्कराबुंद (कारबुल) वगैरह-वगैरह। (४) कुछ पेशों से—जैसे छपाई, सिलाई, बुनाई, टोपी बनाना और उन तमाम धंधों से, जिनमें निरंतर छाती सिकोड़कर झुके बैठे रहना पड़ता है, या नाना प्रकार की धूल श्वाय के साथ में हलक़ में जाती हो। जैसे रसोइए, हलवाई, पिसनहारे, चुस्ट, बोडो बनानेवाले, तवाकू कूटनेवाले, मिरचों के व्यापारी, चिमनी साफ़ करनेवाले, लकड़ी तथा पत्थर या धातु का काम करनेवाले। (५) रोगी का मुँह चूमने, उसके पास सोने, सहवास करने, अत्यंत निकट से बातचीत करने, उसके बच्चों को

तपेदिक उत्पन्न करने के साधन



शराब वंद घर रात्रि को बारीक घर का गंदा कारखानों का अनियमित
काम सामान धुआँ जीवन

खुद इस्तेमाल करने, जूड़ा खाने, उसका थूक, मूत्र, दस्त आदि उठाकर बिना अच्छी तरह हाथ साफ़ किए भोजन करने अथवा थूक इत्यादि साफ़ करती समय हाथ में एकाध घाव होने पर उसके द्वारा रोग के कीटाणु रक्त में घुस जाने आदि कारणों से भी यह रोग लग जाता।

(६) नीला गुदवाने से भी यह रोग हो जाता है। इस विषय में पूरा होशियार रहना चाहिए। क्योंकि गोदनेवाले प्रायः गोदने के रंगों को अपने थूक में भिगोते हैं, और यही रोग फैलने का कारण है। यदि उसके थूक में रोग के परमाणु हों। (७) बच्चों का खतना

कराना मुसलमानों का धर्म-कृत्य है, पर इससे बहुत जानें व्यर्थ चली जाती हैं। यदि होशियारी और शीघ्रता से मुक्त की जाय, तो यह एक मामूली बात है, पर बाद में श्रंग को चूसने की जो क्रिया है, वही हानिकर है। यदि चूसनेवाला रोगाक्रांत है, तो वह तन्त्रण रंग का बीज बच्चे के ताजे घाव में डाल देगा। (८) कुछ रोगी अपने थूक को निगल जाते हैं। यह बड़ा भयंकर है। ऐसा करना अंतर्द्वियों में तपेदिक के कीड़े पहुँचाना है। थूक निगलने से अवश्य अंतर्द्वियों का दिक हो जाता है।

तपेदिक के कीड़े किस तरह जिस्म में पहुँचते हैं

- १ श्वास के साथ फेफड़ों में पहुँचकर।
- २ ऐसे भोजन, फल आदि खाने से जिन्में रोग के कीड़ों का असर हो।
- ३ किमी घाव के द्वारा कीड़े खर में मिलने से।

दिक के रोगी जब तक ज्यादा बीमार नहीं हो जाते, चलते-फिरते और काम-धंधा करते रहते हैं। रोग चाहे कितना ही कम क्यों न हो, रोगी फिर भी थूक के साथ लाखों कीड़े बाहर फेंकता है। अक्सर वह लापरवाही से चाहे जहाँ थूक देता है। वह सूखकर चूर्ण हो जाता और जग-सी हवा लगने से बूल में मिल जाता है। जो मनुष्य ऐसी धूल-मिश्रित हवा में श्वास लेता है, वह अवश्य रोग का शिकार हो जाता है। अगर उसका शरीर उन्हें नष्ट करने में समर्थ न हो।

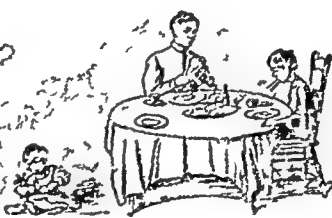
तपेदिक फैलने के साधन



लापरवाही से
थूकना



लापरवाही से झाड़ू
देना



जूठा खाना



जूठा खाना

वेपरवाही से पड़े रहनेवाले थूक से उत्पन्न खतरों के सिवा रोगी की सूखी खाँसी अथवा जल्दी वा ज़ोर से बोलने अथवा छींकने से जो अंश थूक का बाहर जाता है, वह भी रोगी के पास रहनेवालों के लिये खतरनाक है।

चाहे माता-पिता के दोष से, चाहे ज्यादा नगीली चीज़ों के सेवन से या और किसी रोग की पीड़ा से शरीर यदि थोड़े समय के लिये निर्बल हो जाता है, वही इन कीटाणुओं का शिकार हो जाता है।

पुष्टैनी तपेदिक से संतान को बचाने के उपाय

१ अगर माता को रोगहो चुका है, या उसके खानदान में रोगहोता रहा है और उसे अपने बच्चों पर पुष्टैनी दिक के हमले का डर है, तो उसे अपनी तंदुरुस्ती की पूरी-पूरी सँभाल रखनी चाहिए। जहाँ तक बने वह खुली हवा में रहे और गहरी साँस ले, सदा सादा पुष्टिकारी भोजन खाये। वह कभी ऐसे कपड़े न पहने, जिनसे उसकी छाती या पेट कस जाय। सदा गहरी साँस ले। लहंगा या धोती कसकर न बाँधे। मौसम के अनुसार गर्म या ठंडे कपड़े की एक भीतरी पोशाक पहनने से ऊपर हल्की साटी या लहंगा पहनने से हर्ज न होगा। कमर पर बोझ भी कम रहेगा। उन्हें लहंगे, साड़ी आदि इतनी नीचे न पहननी चाहिए कि धरती पर झाड़ू लगाने चलें। इससे धूल में मिले हुए असस्व्य कीटाणु शरीर में प्रवेश करने लगते हैं।

२ पुरुषों को कमर पर कसकर पेटी, धोती नहीं बाँधनी चाहिए। इससे पेट भिच जाता है और श्रान्त स्वेच्छदता से काम नहीं करती। जिस पुरुष के शरीर में दिक का कुछ अंश है, उसके लिये पाचन-शक्ति या शारीरिक उन्नति में बाधा डालने में अधिक हानिकारक कोई बात ही नहीं है। इसी प्रकार दमघोंटू कालर, कपड़े हुए बूट भी नहीं पहनना चाहिए, जिससे खून की स्वाभाविक गति में रुकावट पैदा हो।

३ अगर बच्चेवाली स्त्री में तपेदिक के लक्षण पाए जायें, तो उनके बच्चे को किसी तंदुरुस्त धात से पलवाया जाय या गाय का दूध किसी डॉक्टर की राय में पिलाया जाय। बच्चे को अलग बिस्तर पर सुलाया जाय। माँ के साथ एक पलंग पर कभी न सुलाया जाय। सोने के कमरे में हवा के आने-जाने का अच्छा बंदोबस्त होना चाहिए। बच्चे को बहुधा खुली हवा में ले जाना चाहिए। बच्चे के सिर पर बहुत कपड़ा न लपेटा जाय, अथवा भारी कनटोप इत्यादि न पहनाया जाय। किसी गर्म व धूपवाले कमरे में बच्चे को नगे या सिर्फ कुर्ता पहनाकर नित्यप्रति ढौड़ने देना बड़ा लाभदायक है। बरों में दरियाँ या कालीनों की अपेक्षा तण्डे या चटई का फर्श रखना चाहिए, जिसमें गर्तें कतई साफ हो सकें।

४ दस महीने तक बच्चे को गर्म पानी से नहलाना चाहिए। दम में बारहवें महीने तक धीरे-धीरे बच्चों को ठंडे पानी से नहाने की आदत डाली जाय। गर्मी की ऋतु में यह आदत मजे में डाली जा सकती है। ठंडे स्नान में यह जरूरी है कि जल्दी गर्मी व 'लौटाव' हो, उसका चिह्न यह है कि बच्चा प्रसन्न मालूम हो और शरीर पर लाली झलके। शरीर पर जब ठंडा जल पड़ता है, तब एक प्रकार की सफेदी व पीलापन आ जाता है, जिसका कारण बाहरी रुधिरवाली नाडियों का सिकुड़ना है। ज्यों ही रुधिर का चक्र आया कि चमड़ी पर लाली आई। जब कभी यह लौटाव देर में होने लगे, फौरन चिकित्सक को बच्चा दिखाओ।

बच्चों को कसरतें

ज्यों ही बालक को कुछ ज्ञान होने लगे, उसे कुछ गहरे, लंबे ग्वास लेना सिखाना चाहिए। फिर नीचे-लिखी कसरतें सिखानी चाहिए—

१ किसी खुली जगह में ऍडियों को मिलाकर शरीर को सीधा करके और हाथों को पहलू से लगाकर सीधी स्थिति में खड़ा करो। मुख बंद करके नाक से धीरे-धीरे साँस ले, जितनी हवा खींची जाय, खींचो। साथ ही भुजाओं को उठाकर कंधों के बराबर सीधा फैला लो। श्वास के द्वारा इस प्रकार खींची वायु को कोई ३-४ सेकंड तक रोके रहो। जब हवा को बाहर फेंको, तो बाहों को पहली हालत में ले आओ। बाहर हवा जोर में फेंकनी चाहिए। इस कसरत का पूरा अभ्यास होने पर दूसरी करनी चाहिए।

२ इसमें भुजाओं को सिर की ओर ऊपर को उठाकर मिला दो, और पहली के समान श्वास की क्रिया करो।

३ यह कसरत हवा में तैरने के समान है। सीधे खड़े होकर अपने हाथ आगे को फैलाओ। जैसा तैरने के समय फैलाते हैं। दोनों हाथ मिले रहें, श्वास लेते समय भुजाओं को बाहर को ओर घुमाकर कमर पर दोनों हथेलियों को मिलाओ। कुछ सेकंड इसी तरह रहो। हवा को भीतर रोके रहो। जब श्वास को बाहर निकालो, तो हाथों को फिर आगे की ओर ले आओ। शुरू-शुरू में श्वास लेते समय पैरों की उँगलियों के बल उठने तथा उकसने और निकासी के वक्त उतरने में कुछ आसानी रहेगी।

४ नौजवान लड़के-लड़कियों तथा उन लोगों की, जिन पर दिक का शक हो, बहुधा कमर झुक जाया करती है। उन्हें यह कसरत करनी चाहिए कि तनकर खड़े हो जायँ और अपने हाथ कमर पर इस तरह रखें कि अँगूठे आगे को रहें। फिर श्वास खींचता हुआ धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकता जाय, जितना झुक सके। इस स्थिति में जितना श्वास रोका जाय, रोककर श्वास छोड़ता हुआ जल्दी से सीधा खड़ा हो जाय।

ध्यान में रखना चाहिए कि हमेशा आसान कसरतों से शुरू करो और जब तक वे अच्छी तरह न होने लगे, भारी कसरतों को मत करो। मगर तब तक जारी रखो, जब तक कि श्वास लेना स्वभाव में न दाखिल हो जाय। थके हुए हो, तो कसरत मत करो, न इतनी करो कि थक जाओ।

मुख से श्वास लेना—बालकों में और कभी-कभी बड़ों में भी मुख से श्वास लेने की आदत पड़ने का कारण बहुधा कंठ में व नाक में एक प्रकार के माँटे का पैदा होना व कंठ का फैल जाना है। इन्हें किसी सर्जन से तुरत दूर कराना चाहिए। ये आपरेशन बिल्कुल बेखर्क हैं और इन माँटों के रहने से बच्चों की सुनने और विचारने की शक्ति तथा शारीरिक उन्नति को बड़ा धक्का लगता है। श्वास को उपर्युक्त कसरतें ऐसे रोगियों के आपरेशन के बाद ही कराने से विशेष उपयोगी होगी।

गाना और जोर से पढ़ना—कंठ और फेफड़ों को पुष्ट करने के लिये खुली हवा में गाना और जोर से पढ़ना अत्युत्तम कसरत है।

रात्रि में वायु की शुद्धि—बहुत लोगों का कूठा खयाल है कि रात को हवा खराब

हो जाती है। दिन के वनिस्वत रात की हवा शुद्ध रहती है, श्वासकर बड़े बड़े शहरो की। इसलिये हरएक आदमी को सोने के कमरे की खिडकी अवश्य खुली रखनी चाहिए, जिससे वायु का आना-जाना बना रहे। हाँ, उस हवा के झोके से शरीर को बचाना जरूरी है। यदि बचाकर पलंग बिछाना संभव न हो, तो खिडकी पर एक साफ कपडे का पर्दा डालने से काम चल सकता है।

पालन पोषण और शिक्षण—जिन बालको का दिक की तरफ झुकाव हो, उनका विधिवत् पालन-पोषण करना एक महत्त्व का विषय है। बहुत-से बालक जन्म-दिन से ही कम खाते हैं। भोजन की ओर से उनकी धृणा दूर करने के लिये उन्हें अधिक मिठाई न देना। भोजन के घटे नियत कर देना, श्रंतडियों को निर्विकार रखना आदि अति उत्तम उपाय हैं। जितनी जल्दी हो सकें, बालको को हरएक भोजन के अनंतर अपने दाँतों को खूब साफ करना सिखाना चाहिए।

यदि ऐसे बच्चे खेल-कूद से जी चुरावें, तो उन्हें इस संबंध में भी उत्साहित करना चाहिए। खूब गर्म कपडे पहनाना या कपडों से लपेट रखना—दोनों बातें दोष-युक्त हैं।

पढ़ने में उन्हें ज्यादा मेहनत न करनी चाहिए। घंटों बैठे रहना, दिमाग से खूब काम लेना, गाना-बजाना सीखने पर बहुत समय खर्च करना, बालक को क्षीण करनेवाली बात है।

तपेदिक को नष्ट करने के साधन



योग्य चिकित्सक सूर्य का प्रकाश खुली वायु पौष्टिक भोजन पूर्ण विश्राम

सदा प्रसन्न चित्त रहना, नियम-बद्ध रहना-सहना, मादा, पर श्रेष्ठ भोजन करना, सब प्रकार की नशे की चीज़ों को त्यागना, आँतों की सफाई का ध्यान रखना, तमाम शरीर को साफ-सुथरा रखना और २४ घंटों में से कम-से-कम आठ घंटे सोना, यह तदुरुस्त रहने के अति उत्तम उपाय हैं।

कारोबार में लगाना—दिक की ओर झुकाववाले युवक को जब कारोबार में लगाने का समय आवे, तो उसे ऐसे धंधे करने चाहिए कि खुली हवा सदा मिले। जैसे बागवानी, खेती-बाड़ी व जग लात के काम इत्यादि।

कमजोर मनुष्य केमे दिक् के हमले मे वच मकत है ?

वे सब लोग जो नशा करने या दुराचार के कारण अथवा कठिन रोगों, आघातों मे बलहीन हो गए हो अथवा तंदुरुस्ती बिगाडनेवाले रोजगारों की तन्त्रालीके भोग गूँ हों, कभी दिक् के मरीज के पास न रहें। नशेवाज और विषयी लोगों के लिये इसके सिवा कोई इलाज नहीं कि वे अपनी आदत बदल डालें। यदि उन्हें कोई मृत्र-रोग हो गया है, तो थुन बाँधकर उसे निर्मूल कर, जिससे दुबारा उसका हमला गरार पर न हो। शुरू मे ममस्त मृत्र-रोग अच्छे हो सकते हैं। ये रोग अत्यंत सक्रामक और भयंकर है, जा तपेदिक के कीड़ों के पके मित्र हैं।

तपेदिक को नष्ट करने के साधन



सावधानी से स्वच्छ भोजन पौष्टिक खाद्य हाथ की स्वच्छता साफ वर्तन स्वच्छ हवादार शय्या थूकना

तपेदिक के रोगी के थूकने का प्रबंध

तपेदिक का रोगी अपने थूक को बड़ी होशियारी से त्यागे और इस कार्य को धर्म-तुल्य समझे। छोटे-छोटे बच्चों के पास बहुत कम रहे, उनका मुँह न चूसे। उसे जानना चाहिए कि दिक् का रोग चाहे कम हो या ज्यादा, उसका थूक बीमारी फैलाएगा, अगर वह सूखकर चूर्ण बनने मे प्रथम ही न नष्ट कर दिया जायगा। यदि रोगी चलता-फिरता है, तो उमे धातु या रबर के जेबी थूकदान हमेशा पास रखने चाहिए, और वे दिन मे दो तीन बार तेज़ गर्म पानी या किसी कीटाणुनाशक द्रव से धो लेना चाहिए, और उसमे आधा पानी या कोई कीटाणुनाशक द्रव भरा रहना चाहिए।

घर पर या दूकान पर अथवा दफ्तर मे जहाँ उमे इयादा बैठना है, टकनेदार थूकदानों का बंदोबस्त होना चाहिए। और वे वर्गी मे कम-से-कम ३ फीट ऊँचे रखे रहें, जिससे उनमे कुत्ता-बिल्ली मुँह न डाल सकें, और मक्खी-मच्छरों से भी बचाव रहे।

मन्त्रियर्थाँ थूक पर यदि बैठने दी जायँ, तो वे तीन प्रकार से बीमारियाँ फैलावेगी। प्रथम थूक के मृण अपने पाँवों मे लगाकर ले जाती हैं और भोजन आदि पर बैठकर वहाँ छोटे देती हैं। दूसरे यदि उसने थूक खा लिया है, तो मौका पाकर वह खाने की चीजों पर

विष्टा कर देती हैं और उसमें रोग के कीटाणु होते हैं। तीसरे ये मक्खी-कीट आदि मरकर सूख जाते हैं और धूल में मिलकर स्वाय के साथ फेफड़े में पहुँचते हैं।

थूकदान का यूस ऐसी होशियारी से फेंकना चाहिए कि रोग के कीड़े मर जायें। जहाँ बटरी का अच्छा प्रवध है, वहाँ थूक को बेल्टके मोरी में उड़ा देना चाहिए, पर जहाँ मोरियाँ न हों, उहाँ पर थूक को आग पर चढ़ाकर उसमें जग-मी मर्जी डालकर ५ मिनट उवालो। वह थूक हानि-रहित हो जाता है। थूकदानों में यदि मदा मिश्रका मित्रा पानी भरा रहे, तो फिर थूक के कीड़े उगने से मर जाते हैं। अगर थूक का उगलना न बन सके, तो अन्नवार की कई तह करके उसके चारों ओर जाने समेटकर थूक को उसमें उलट लो और आग में डाल दो।

स्माल में कभी न थूकना चाहिए। वे रोगी, जो रोग की अधिकता के कारण थूकदान इन्तेज़ाम नहीं कर सकते, उनके पास ग्राफ कपड़े के चिथड़े गीले करके रख देने चाहिए। इस बात की होशियारी रखनी चाहिए कि ये चिथड़े गीले रहें और सूखने से पूर्व ही जला दिए जायें, अथवा पतले काग़ के टुकड़े करके रखे जायें। कमजोरी के कारण जब रोगी थूकने को हिल भी न सके, तो इनमें धीरे से धुक्का लिया जाय, और वे सिरका मिले पानी में डाल दिए जायें, या तत्काल जला दिए जायें।

तपेदिक के रोगी का घर में रहने का प्रवध

दिक का रोगी बिलकुल अनग कमरे में रखा जाय, और उसके पलंग, बिस्तर, चादर आदि दूसरा व्यक्ति कदापि काम में न लावे। न कोई दूसरा भला-चगा मनुष्य रोगी के बिलकुल पास दूसरे बिस्तरे पर ही सोवे। कमग थोड़े-थोड़े समय बाढ़ कलई करवाकर साफ कर देना चाहिए। क्योंकि बड़ी होशियारी रखने पर भी सामान, फर्श व दीवारों पर रोग लगना सम्भव है। रोगी बोलते तथा खाँसने वक्त उसमें तीन फुट दूर रहने से रोग लगने का खतरा बिलकुल नहीं लगना। खाँसने, छीकने व जोर से बोलने के समय जो राग के कीड़े रोगी के मुख से बाहर निकलते हैं, ३ फीट से आगे नहीं जाते, गीघ्र पृथ्वी पर गिर पड़ते हैं। लेकिन उन थूक के कणों का धरती पर भी गिरकर सूखने देना खतरनाक है। इसलिये जरूरी है कि कमरे में कोई दूरी आदि का फर्श न बिछाया जाय। सबसे उत्तम तो यह है कि कमरे में देवदारु के तड़ता का फर्श करा दिया जाय और उसे गीले कपड़े से रोज पोछकर तेल से चुपड़ दिया जाय। यदि संभव हो, तो कच्चे फर्श को गोबर-मिट्टी से और पक्के को सिरके मिले पानी से नित्य अवश्य धोना चाहिए। और उसमें कुछ सुगंध द्रव्य बिलकुल निर्धम कोयलों पर जलाकर रख देने चाहिए, इस प्रकार कि धुआँ रोगी की हलक में न जाय। कमरे में धूप और हवा के आने जाने का अच्छा प्रवध रहना चाहिए। मखमल आदि से मदी हुई मेज़, कुर्सी, कौंच, भारी-भारी पर्दे या और सामान जिनमें धूल जमा होती रहे, कमरे में कदापि न रखने चाहिए। चमड़े से मढ़े हुए बेत या बाँस के बने सादे सामान अथवा चटाइयाँ सबसे अच्छी रहती हैं। पर्दे, चादर, गिलाफ निरंतर धुली रहनी चाहिए।

मित्र, कुटुंबी तथा नौकर आदि ज़रूरत से ज्यादा रोगी के पास बहुत न रहें। रोगी को उचित है कि खाँसते तथा छींकते समय अपने मुख या नाक के सामने सदा रुमाल रखे।

रोगी के समस्त वस्त्र (चादर, तकियों के गिलाफ, बनियान, जाकट, अँगौछा, रुमाल इत्यादि) आवश्यकता से अधिक हाथ में नहीं रखना चाहिए, बल्कि वे रोगी के पलंग से उठाते ही जल में डाल देना चाहिए। इन कपड़ों को प्रथम अलग धोकर तब धोबी को देना चाहिए।

तपेदिक का इलाज

क्या तपेदिक का भी इलाज है ? इस सवाल का जवाब गभीरता-पूर्वक दिया जा सकता है कि “हाँ”, परंतु यह रोग अताइयों से, पेस्ट्र दवायों से, ऊट-पटौंग लटकों से या अन्य गुप्त औषधियों से अच्छा नहीं हो सकता। वैज्ञानिक ज्ञान के आधार पर स्वच्छ जलवायु, धूप, श्रेष्ठ भोजन और आरोग्यकर रहन-सहन तथा श्वास-श्वास औषधियों की सहायता नितांत आवश्यक है।

रोगी की पूरी खबरगिरी करना, यदि नए लक्षण उत्पन्न हो जायँ अथवा पुराने बढ़ जायँ या शीघ्र नष्ट न हो, तो तत्काल इलाज में हस्तक्षेप करना, रोगी के खाने-पीने का यथावत् प्रबंध करना सुयोग्य चिकित्सक का मर्तव्य है।

कभी-कभी रोगी आराम होकर बिना चिकित्सक की राय के संसार के सुख-भोग और काम-धंधों में तंदुरुस्त मनुष्य की तरह लग जाते हैं, उन पर फिर बहुधा रोग का आक्रमण होता है, जो अति भयंकर होता है।

खुली हवा में दिक के रोगी को दिन-रात रहने का अभ्यास बढ़ाना चाहिए। अँगन या छत पर, बरांडे या चट्टारे पर, बेत की आराम कुर्सी पर लेटे रहना या धीरे-धीरे टहलना रात को गर्मी में खुली छत पर और वरमात-सर्दी में खिड़की खुली छोड़कर सोना आवश्यक है। थोड़े ही दिन में रोगी को खुली हवा में रहने का अभ्यास हो जायगा और मौसम की तबदीली, शीत-वर्षा आदि का उस पर कुछ भी प्रभाव न होगा। रोगी को कम-से-कम दिन-रात में ६-७ घंटे खुली हवा में रहना जरूरी है।

आयुर्वेदिक दवाइयों में स्वर्ण, मोती, अत्रक-भस्म, च्यवनप्राण, द्राक्षासव, द्राक्षादि घृत, छाग-घृत, लक्ष्मीविलास रस, कनकसुंदर रस, राजमृगाक रस, हीरा-भस्म, वासावलेह, अमृत-प्राश, सितोपलादि चूर्ण, स्वर्णमालती वसत आदि औषध तपेदिक पर भिन्न-भिन्न अवस्थाओं में अपना उचित प्रभाव दिखाती हैं।

यूनानी औषधियों में जवाहरात श्वास तौर पर इस रोग में इस्तेमाल होते हैं।

डॉक्टरों की चिकित्सा में कॉडलीवर आइल, मीरप ऑफ फॉरफेट ऑफ़ लाइम, और कई वस्तु दी जाती हैं। साथ ही नवीन शोध द्वारा कुछ इंजेक्शन भी प्रचलित हैं। भारत में भुवाली (नैनीताल के पास) और धर्मपुर (गिमले के पास) तपेदिक के लिये सेनीटोरियम भी है, जहाँ बहुधा रोगी जाते हैं।

आव-हवा

नैनीताल, गिमला, अल्मोड़ा, कश्मीर आदि स्थानों की ठंडी हवा जय के रोगियों को बहुत गुणकारी है, हर साल गर्मी में वहाँ सैकड़ों मरीज जाते हैं। वहाँ की स्वच्छ जल-वायु बहुत ही गुणप्रद है।

आहार-विहार

पुराने चावल, बकरी या गाय का दूध, मिश्री, मक्खन, मूँग, अरहर की दाल, बिया कद्दू, तोरई, पालक, टिंडे, भिंडी, पगवल का गाक, पका हुआ पानी, खजूर, सेब, अनार, मुनक्का, पपीता, नासपानी, बादाम तपेदिक के रोगी को खाना चाहिए। यथामभव खूब पुष्टि-कर भोजन करना और हल्के व्यायाम से उसे हज़म करना, तथा टहलने का अभ्यास बढ़ाए जाना, गहरी श्वास लेना, प्राणायाम करना, प्रसन्न रहना, धूप, गर्मी, मैथुन और भीड़ से बचना, शरीर पर जैतून का तेल, शतावरी तेल या चंदनादि तेल मालिश करना चाहिए।

प्रति सप्ताह वज़न करना और ध्यान करके देखना कि शरीर की वृद्धि होती है कि नहीं, बहुत ज़रूरी है। सदा अपने आप अच्छे चिकित्सक के सुपुर्द करना और उसकी पूर्णतया आज्ञा पालन करना चाहिए। अपनी इच्छा से सटर-पटर दवा कदापि न खाना चाहिए।

आरोग्य होने पर

आरोग्य होने पर रोगी को अपने चिकित्सक को अपना श्रद्धेय मित्र बना लेना चाहिए। तमाम बातों में जैसे पति-पत्नी-सवध, विवाह, संतानोत्पत्ति, रोजगार, धंधे आदि के विषय में बराबर उनकी सम्मति लेना, और उसी सम्मति पर विश्वास रखना चाहिए। आरोग्य पाए हुए व्यक्ति के लिये भविष्य के लिये वे धंधे चुन लेने चाहिए, जो कि प्रथम बताए गए हैं, जिनमें खुली हवा में झुंदा रहना पड़ता है। उत्तम तो यह है कि गर्मी के दिनों में यथा-संभव उसे ठंडे पहाड़ों के आस-पास कहीं चला जाना चाहिए। ब्रह्मचर्य-व्रत ऐसे मनुष्य के लिये जीवन का रहस्य है—यथासंभव उसे ब्रह्मचर्य-पालन करना चाहिए।

अध्याय उन्नीसवाँ

हैजा

प्रकरण १

हमारे प्राचीन विचार और अंध विश्वास

भारतवर्ष में हैजा एक बहुत पुगना रोग है, और इसके नाम से लोग बहुत ही डरते हैं। मेरे ग्रामाल में प्लेग को छाड़कर और कोई ऐसा रोग नहीं है, जो हैजे के बराबर भय उत्पन्न करता हो। भारतवर्ष में मलेरिया, त्रिदोष, निमोनिया, संग्रहणी, चेचक आदि अनेक ऐसे रोग हैं, जिनमें लाखों मनुष्य प्रतिवर्ष मरते हैं। इन सबके मुकाबले में हैजे से होने-वाली मृत्यु-संख्या बिल्कुल थोड़ी है, परंतु फिर भी लोग इसके नाम से काँपते हैं। कई बार अनेक जिलों में इसका इतना जोर हुआ है कि गाँव-के-गाँव इससे उजड़ गए हैं। कभी-कभी तो मुर्दों की इतनी भारी संख्या हो जाती है कि उनको उठाने और दाह करने के लिये मनुष्य नहीं मिलते। बहुधा ऐसा देखा गया है कि हैजे से मरे एक आदमी का दाह करके लाँटे कि तत्काल घर के एक और आदमी को हैजा हुआ, इससे कुटुंब की हिम्मत टूट जाती है। एक जवान दूधे-कट्टे आदमी को आप अभी हँसते-खेलते देखे और कुछ घंटों पीछे उसकी मृत्यु को खबर सुनें, तो बेगक आपका शरीर ढीला हो जायगा। कभी-कभी यह रोग २-३ घंटे में ही मनुष्य को मार डालता है। जो इसकी चपेट में आया, उसका वचना कठिन ही है। यही कारण है कि लोग इसके नाम से इतने भयभीत रहते हैं।

अक्रसोस की बात है कि हमारे देश के बहुत कम लोग इस महारोग फैलने के वास्तविक कारणों पर ध्यान देते हैं कि यह रोग खराब हवा, खराब पानी और खराब ऋतु के कारण फैलता है, पर लोग इस बात को न समझकर देवी-देवताओं को पूजते और यज्ञ-होम करते हैं। कहीं-कहीं काली आदि के मंदिर में बकरे काटे जाते हैं और लोग समझते हैं कि इससे रोग भाग जायगा। देहातो में देखा गया है कि जहाँ आस-पास के गाँव में हैजा फैला कि नीच जाति के लोग जो बहुधा भगत या स्याने कहाते हैं, पास के किसी देवी या चामुंडा के मंदिर में इकट्ठे होकर अनेक पाखंड करते हैं, उनमें एक तो सर हिलाता और मस्ती में बहता है, तब सब लोग समझते हैं कि देवी इसमें मिर आ गई, तब सब लोग भक्ति-भाव से कहते हैं कि माता, हमारे ऊपर क्यों कोप किया है? तब वह हुंकार भरकर कहता है कि इस

गाँव के ज़िमीदार ने मेरा भोग नहीं दिया है, मैं इस गाँव को भक्षण कहूँगी, तब गाँववाले बकरा, मुर्गा, सुअर काटकर माता को दस करते हैं।

कहीं-कहीं शतचंडी, सहस्रचंडी और नवदुर्गा का पाठ कराया जाता है। जब तक यह पाठ चलता है, ब्राह्मण को मिष्टान्न भोजन मिलता है। पीछे ब्रह्मभोज होता है। मिष्टान्न और पक्वान्न खूब लोग खाते हैं, और फिर पटापट हैजे में मरते हैं। जिन दिनों में भोजन बहुत हल्का और पथ लेना चाहिए, और भारी पदार्थ खाने जिन दिनों में खतरनाक हैं, उन्हीं दिनों में उपवास करना या माल उडाना, यह हैजे को चुनौती देने के बराबर है।

अब से कुछ समय प्रथम योरप में महामारी, हैजा, प्लेग इत्यादि रोगों को ईश्वर-कोप से उत्पन्न हुआ समझने थे। हमारी तरह वे ऋतु, अस्वच्छता आदि कारणों पर ध्यान नहीं देते थे। सन् १८५३ में स्कॉटलैंड के एडिनबरा शहर में हैजा फैला, उस समय वहाँ के नगर-वासियों ने उस समय की अंगरेज सरकार के प्रधान मंत्री लार्ड पामस्टन के पास एक प्रतिनिधि-मंडल भेजा, उसकी मार्फत उन्होंने मंत्री से यह अर्ज़ की कि रोग निवारणार्थ एडिनबरा नगर के निवासी एक दिन उपवास किया चाहते हैं, वह दिन आप नियत कर दें। लार्ड पामस्टन ने जवाब दिया, जब तक रोग उत्पन्न होनेवाले कारण एडिनबरा में मौजूद रहेंगे, तब तक चाहे जितना उपवास करो और चाहे जितनी भी ईश्वर-प्रार्थना करो, फिर भी रोग शांत नहीं होगा। उस समय महामंत्री के वचनों में लोगों के विश्वास को बड़ा धक्का लगा। परंतु उसके बहुत दिन बाद उम विद्वान् मंत्री की बात सच हुई और अब योरप में ऐसे रोग बहुत कम देखने को मिलते हैं।

हैजे का इतिहास

हैजे की बीमारी पूर्वी एशिया की खास बीमारी है। दक्षिणी बंगाल और खासकर गंगा और ब्रह्मपुत्र के संगम से लेकर समुद्र-तट तक के प्रदेश में और उसके आस-पास के नीचे के प्रदेश में, मद्रास अहाते में, गोदावरी, कृष्णा और कावेरी नदियों के मुहानों के आस-पास के प्रदेश में, उधर ब्रह्मा में इरावती और साल्वीन नदियों के मुहाने के आस-पास के प्रदेश में, मलाका, कंबोडिया, कोचीन, चीन, टोन्किन और चीन में यांगसीक्यांग नदी के मुहाने के पास के प्रदेशों में हैजे की बीमारी थोड़ी-बहुत बनी ही रहती है। ईरान-कोण और अयोध्या के आस-पास की नीची भूमि में इसका उपद्रव निरंतर बना रहता है, और वहीं से यह रोग रेल और मनुष्यों के साथ समस्त देश में फैलता है।

ऐसा मालूम होता है कि जब से योरप के लोग भारत में आए, तब से पहले योरप में यह रोग नहीं था। इसीलिये योरप में इस रोग का ज्ञान बिल्कुल नवीन है। जब सन् १४९७ में वास्कोडिगामा पोर्तुगीज यात्री सबसे प्रथम योरप से भारत में आया, और मालाबार पाईट पर लगर डाला, तब उसके जलासियों को सर्वप्रथम यह रोग हुआ। यह बात वास्कोडिगामा ने अपनी डायरी में लिखी है। इसके बाद योरप के लिये भारत

का द्वार खुल गया, और योग्पवासियों की अत्रिक्त आमदरफ्त होने लगी, फिर भी दो या तीन सौ वर्ष तक यह रोग योरप में नहीं गया। उन दिनों 'केप ऑफ़ गुडहोप' के रान्ते योरपवाले आते-जाते थे। पर ज्यों-ज्यों मुसाफिरी को सरल करने के। रास्ते मोचे और खोजे गए और सीधी मुसाफिरी होने लगी, मिश्र और प्ररव समुद्र के रान्ते यह रोग योरप में घुसा। फिर स्वेज नहर खुलने के बाद तो योरप में भी हमारी ही तरह यह रोग खूब प्रचलित हो गया।

सन् १४३८ में गुजरात के बादशाह अहमदशाह ने मालवे के एक शहर का घेरा किया। उस समय उमकी येना में यह रोग ऐसा फैला कि बड़ाधार कर दिया, और उम्मे वहाँ से घेरा उठाकर भागना पड़ा। तब से अँगरेजी राज्य होने तक इस रोग के लिये कोई बड़ा बंदोबस्त नहीं किया गया। अँगरेजी सरकार ने इस रोग की जाति पर विशेष ध्यान दिया।

सन् १७८१ ई० में सरकार का ध्यान इस ओर गया। इस साल कर्नल पीयर्स बंगाल के ५ हजार निपाही लेकर दक्षिण की तरफ सर आयर फूट की सेना में मिलने के लिये निकला। मार्ग में ही फौज में हैजा फूट पड़ा और ११४३ निपाही इस रोग की भेंट चढ़े। कर्नल पीयर्स ने अपनी डायरी में लिखा है कि ऐसी भीषण रीति से यमदूतों ने कहर बर्पा किया कि मग्न कोई यह समझता था कि प्रत्येक इस महामृत्यु के पल्ले पड़ेगा। इसी साल बंगाल में खूब जोर का हैजा फैल रहा था।

सन् १७८३ में हरिद्वार का कुंभ मरा, इसमें ऐसा भयंकर हैजा फैला कि २० हजार मनुष्य इसके चपेट में पिस मरे। इन दिनों मद्रास में इसका बड़ा जोर था।

सन् १८१७ में बंगाल के जैसोर परगने में खूब हैजा फूटा, जिससे १० हजार मनुष्य मर गए। उसका आँखों देखा वर्णन डॉक्टर टिटलर लिखते हैं—

“बाजार में मरी फैल रही है। इसमें रोगी के प्रत्येक अंग में दर्द और पेंडन होती है, फिर चक्कर, बेहोशी, उल्टी और दस्त लगते हैं। रोगी का चेहरा चित्तातुर और शरीर अत्यंत निर्बल हो जाता है, और नाडी खो जाती है। जो ऐसे रोगी को प्रथम 'केलोमेल' की भर-पूर मात्रा और पीछे अक्रोम न दी जाय, तो रोगी २४ घंटे में मर जाता है।”

उम्मी साल के नवंबर मास में तत्कालीन गवर्नर जनरल वारन हेस्टिंग्स की फौज में हैजा फैल गया। इन दिनों मराठों से अँगरेजों की लड़ाई हो रही थी और बुंदेलखंड में सिंध के किनारे उसका पड़ाव था, उस समय का वर्णन वारन हेस्टिंग्स ने अपनी डायरी में इस तरह लिखा है—

“ता० १३वीं नवंबर, १८१७—कलकत्ता और दक्षिण के प्रांत में भयंकर हैजा फैल रहा है। छावनी में भी वह फूट निकला है। गंगा नदी के रास्ते चढ़कर यह रोग पटना, गाजीपुर, काशी और कानपुर तक पहुँच गया है। यहाँ तालाबों का पानी ही ज्यादा पिया जाता है, जो कि

अत्यंत दूषित हैं। बहुत लोगों का विश्वास है कि इस पानी के पीने से रोग फैलता है। इसलिये यद्यपि एक हजार मनुष्यों के लिये गाड़ी का प्रबंध करना पड़ेगा, फिर भी मैं कल ही कूच करूँगा।”

ता० ५ नवंबर—आज हमने पुहल नदी पार कर ली। यह भयंकर दूत का रोग बेचारे लिपाहियों पर कूच करते-करते हमला करता है, इससे कूच में बहुत असुविधा हो रही है। कल से आज तक ५०० मनुष्य मर चुके हैं।

मन् १८१८ ई० में सर्दी में रोग का कुछ जोर गात हुआ। परंतु ग्रीष्म-ऋतु आते ही उसका फिर प्रकोप हुआ, और गंगा और यमुना के रास्ते ऊपर चढ़ते-चढ़ते दिल्ली और आगरे आ पहुँचा। इसके बाद एक तरफ पंजाब और दूसरी तरफ बंबई ग्राहाते तक फैल गया। पंजाब में जोर कुछ ज्यादा रहा।

मन् १८१९ में अरब में ‘थोमान’ के हाकिम की मदद के लिये एक फौज लेकर कप्तान टॉम्सन बंबई से अरब गए। दूसरे वर्ष एक दूसरी टुकड़ी पहुँची। इसके पहुँचने के बाद थोड़े ही दिनों में ‘थोमान’ में हैजा फूट निकला। अरब के इतिहास में इस घटना का उल्लेख इस प्रकार है—

इसी साल पहलेपहल थोमान में मरी फैली। इसी मरी में मनुष्य के पेट पर असर होता है, जिससे उल्टी और दस्त लग जाते हैं। शीघ्र ही मनुष्य मर जाता है। थोमान में बहुत मनुष्य मरे। हिंदोस्तान, मकरान और सिंध में भी यह रोग फैल रहा है। इसमें संदेह नहीं कि हिंदोस्तान से गई हुई सेना के द्वारा ही यह रोग उस देश में पहुँचा। सन् १८२१ में मस्कन में, ईरान के अनेक हिस्सों में, एशियाई तुर्किस्तान में, टिकिलिस में और आस्ट्राखान में यह रोग फैला। यह देख रुस ने इस रोग को अपने देश में फैलने से रोकने के लिये तत्परता से काम लिया, जिससे रुस में इसका प्रभाव नहीं बढ़ा।

इन दिनों में भारतवर्ष में कलकत्ता से मद्रास और मीलों तक समुद्र के किनारे-किनारे-वाले गाँवों में हैजे का भरपूर जोर था। वहाँ से वह ब्रह्मदेश और ग्याम में फैला। उसके बाद जावा में फूटा, जिससे एक लाख मनुष्य मर गए।

चीन में मन् १९२० के साल में पहली बार हैजे के दर्शन हुए। चूँकि सन् १८१७-१८ में भारत में यह रोग फैल रहा था, और अँगरेजी जहाजों का पूर्व और पश्चिम दोनों तरफ आवागमन जारी था, उन्हीं के ज़रिए यह रोग चीन, अरबस्थान और मोरीशस टापू में फैला।

एक डॉक्टर जो एक जहाज़ का सर्जन था, लिखता है, ता० १६वीं ऑक्टोबर को ट्रीकीमाली से हमारा जहाज़ चला, उस समय उस वस्ती में हैजा फूट रहा था। जहाज़ पर ७० मनुष्यों को हँजा हुआ, जिनमें ४ मरे। २६वीं ऑक्टोबर को जहाज़ मोरीशस पहुँचा। उस पर के ३६ मनुष्यों को किनारे पर उतारा गया और लुई बंदर के फौजी अस्पताल में रखा गया। इनमें ४ मनुष्य मर गए। १६वीं नवंबर को उस टापू में हैजा फैला, इसमें प्रथम वहाँ कभी यह रोग

न हुआ था, वहाँ से चारों तरफ फैला। मोरीशस के पास 'आइल ऑफ़ फ्रान्स' का टापू है। वहाँ के गवर्नर की चेष्टा से यह रोग वहाँ फैलने से रूक गया।

सन् १८२३-२४-२५ के साल में हेंज़े का जोर बहुत कम रहा। मिर्क बंगाल में थोड़ा-बहुत उपद्रव चलता रहा।

सन् २६ में फिर इसने जोर पकड़ा। सबसे ज्यादा जोर दक्षिण बंगाल में, खासकर कलकत्ते के आस-पास के प्रदेश में, हुआ।

१८२७ ई० में वायव्य प्रात में उसका जोर बढ़ा, और राजपूताना और पंजाब-भर में फैल गया। उसके बाद भारत-भर में जगह-जगह फैला, और अंगरेजी फौज में बहुत स्थानों पर खूब जोर से फूट निकला।

१८२६ में लेफ्टिनेंट कोलिन, जो उस वक्त हिरात में था, लिखता है—“हेंज़े का जोर तमाम अफगानिस्तान में फैल रहा है। यह पुरासान से ईरान में दाखिल हुआ है। ईरान की राजधानी तेहरान बर्बाद हो गई है। बुखारा भी चौपट हो रहा। वहाँ से यह रोग रूस की सरहद के औरतबर्ग नगर में आने-जानेवाले व्यापारियों के द्वारा फैला है।

सन् १८३० में ईरान में रोग का खूब जोर रहा, वहाँ से वह काम्पियन-समुद्र के रास्ते ताब्रिज और रेशी नगर में दाखिल हुआ। उसके पीछे टिफलिस और आन्ड्रापान में आया। वहाँ से मास्को और पश्चिमी रूस में घुसा, इन दिनों पोलैंड और रूस में युद्ध हा रहा था। इस सुग्रवसर पर पोलैंड में भी इसके चरण पहुँच गए।

सन् १८३१ में समस्त रूस में हैजा फैल रहा था। वहाँ से स्वीडन में उसका प्रवेश हुआ, शीघ्र ही आस्ट्रिया और जर्मनी की राजधानियों में भी उसका प्रवेश हो गया। इन दिनों उत्तर-जर्मनी में कबूतर, हिरन और कुछ नदियों में मछलियाँ बड़ा भ्रमर रही थी। यह अगस्त मास के लगभग की बात है। ऑक्टोबर के अंत में यह रोग हेंबर्ग के रास्ते जहाज़ में चढ़कर इंग्लैंड पहुँचा। वहीं सैंडरलैंड बंदर में जो लोग जहाज़ पर मान लादते-उतारते थे, उनमें फैला। फिर इंग्लैंड में जगह-जगह फैल गया। सन् १८३० के जनवरी में एडिनबरा में, फ्रवरी में लंदन में और मार्च में डब्लिन में दाखिल हुआ। इंग्लैंड से केले के रास्ते फ्रांस में प्रवेश किया। इन दिनों पैरिस में एक-एक दिन में १-५ सौ मनुष्य मरने लगे। जून में यह रोग डब्लिन से केनेडा के करीब के शहर में फैला। डब्लिन से एक जहाज़ १७३ यात्रियों के साथ एप्रिल में चला। कार्क बंदरगाह से निकलते ही उसमें हैजा फूट निकला। जिनमें ४२ मनुष्य कीवेंक पहुँचते-पहुँचते मर गए। इन लोगों को कीवेंक से थोड़े फासले पर एक टापू में उतारा गया था, पर कीवेंक में लोगों का जाना-थाना बने रहने से यह रोग वहाँ फूट पड़ा। वहाँ से यूनाइटेड स्टेट्स न्यूयार्क और फ़िलडेलाफिया में फैल गया। वर्ष के बीतते-बीतते अमेरिका के अधिकांश में फैल गया।

१८३१ की बात—लेफ्टिनेंट वेल्स जो उस समय अरब-समुद्र की जौंच में लग रहे

थे, लिखते हैं कि मक्का और मदीना जानेवाले यात्रियों में हैजा जोर का फैल रहा था। उनके द्वारा मिस्र, मिरियाँ, तुर्किस्तान में बढ़ते-बढ़ते आफ्रिका में फैल गया।

सन् १८३३ में इंग्लैंड में भारत जाते-आते जहाजों की मार्कत ही यह रोग स्पेन और पुर्तगाल में दाखिल हुआ। और माद्रिद, सेविल तथा वर्मिलोना में उसका खूब जोर रहा। इन दिनों योर्प में एक देश से दूसरे देश जाने में कोरेटाइन में रक्का जाता था। और उसका नियम भंग करनेवाले को प्राण-दण्ड मिलता था। इतनी कठिन व्यवस्था होने पर भी लोग आँख बचाकर निकल जाते थे। इस कारण रोग की रोक कुछ भी न हो सकी।

सन् १८३४ से १८३६ तक यह रोग हिंदोस्तान में बहुत कम हो गया। सन् १८४० में कलकत्ता और मद्रास में तथा उसके आस-पास के गाँवों में यह रोग जोर से फूट निकला। इस साल में इन दोनों जगहों से अंगरेज सरकार की तरफ से चीन में भेजे जाने के लिये सेनाओं की भरती हो रही थी। यह सेना एप्रिल में सिंगापुर पहुँची। इस नगर में तथा पीनांग-मलाका आदि पड़ोस के नगरों में पिछले तेरह वर्षों में कभी भी हैजे की घटना नहीं हुई थी। फौज पहुँचने पर इस रोग के चिह्न प्रकट हुए। फौज आगे चलकर जुबाई में चुसान के टापू पर पहुँची। वहाँ पहुँचते ही २० सिपाहियों को हैजा हुआ। साथ ही टापू की वस्तियों में फैल गया। यह फौज ज्यों-ज्यों चीन में बढ़ती गई और चीनी लोगों में छुआछूत बढ़ती गई, त्यों-त्यों चीन में इसका जोर बढ़ता गया। सन् १८४१ से ४३ तक समस्त चीन में यह रोग व्याप गया और उससे लाखों मनुष्यों का सहार हो गया।

प्रो० ई० पार्कस, जो सन् १८४२ में ब्रह्मा में फौजी सरजन थे, लिखते हैं—“हैजे का प्रथम बार जोर ब्रह्मा के उत्तर भाग में हुआ और यह चीनी लोगों के ससर्ग से। वहाँ से वह दक्षिण की ओर बढ़ते-बढ़ते इरावती नदी के किनारे के गाँवों होता हुआ रगून में दाखिल हुआ।”

सन् १८७० में काशगर से एक राजदूत हिंदोस्तान के वायसराय लार्ड मेयो से मिलने कलकत्ते आया था। हैजे के सबध में बातचीत करते हुए उसने कहा था कि “यह रोग चीन से पहले यारकंद में आया, फिर यह चीन की तरफ जाने-आनेवाले रास्ते के प्रदेशों में फैला और काशगर, वोकद, बुझारा आदि शहर में उसने हजारों मनुष्यों का संहार किया। हर जगह उसका ८-१० दिन जोर रहता था। इससे २५ वर्ष प्रथम यह रोग हिंदोस्तान से और एक बार आया था। सन् १८४४ में चीन और चिनाई तातार के बीच चाय का बड़ा भारी व्यापार चल रहा था, उन्हीं चाय के बोरो में यह रोग तातार में भी पहुँचा। जहाँ २५,००० मनुष्य इससे मर गए। वहाँ से अफ़गानिस्तान के रास्ते पेशावर होता हुआ लाहौर में आया। उस समय लाहौर में इससे २०,००० मनुष्य मर गए।

सन् १८४५ और ४६ में बंबई के इलाके में यह रोग फिर फैला। और सन् १८७१ की तरह इस वक्त भी बंबई से अरब में दाखिल हुआ। अदन, मोखा, जेडा, मक्का वगैरा गाँवों में खूब जोर रहा। इस साल में मक्का में हज करने गए हुए लोगों में १५,००० लोग इस रोग में मरे।

वहाँ से यह रोग यूग्रेटीस और टाइग्रीस नदी के ऊपर के देशों में फैलता हुआ योरोप में चला गया। उधर साल-भर से तुर्किया और अफगानिस्तान में जो बीमारी फैल रही थी, वह फैलते-फैलते लगभग इन्हीं दिनों में योरोप में पहुँची। तारीख ४ जुलाई १८४७ में आस्ट्रिया-खान में रोग के चिह्न देखे गए। वहाँ से औरनबर्ग, विन्नि, नधगोरोड, मास्को वगैरा शहरों में पहुँचा, और पीछे रूस के विशाल देश में चारों तरफ फैल गया।

सन् १८४८ में क्रोव-क्रीव तमाम योरोप में यह रोग देख पड़ता था। इसी साल रूस के कोसटाट बंदर से एक जहाज़ ईंगलैंड के लीथ बंदर पर आया। इस जहाज़ के खलासियों में रास्ते ही में हैजा फैल गया था, उनके ही कारण थोड़े ही दिनों में तमाम स्कॉटलैंड में यह रोग फैल गया। उसी तरह से हैबर्ग से निकला हुआ एक जहाज़ ईंगलैंड के सैंडरलैंड बंदर पर आया। उस पर भी खलासियों में हैजा फैला हुआ था। इसी साल आयरलैंड में इस रोग का लक्षण दीख पड़ा। एक आदमी जो कि एडिनबरा से आया था, उसे वेल्सफास्ट के वर्कहाउस में दाखिल किया गया। सबसे पहले उसे यह रोग लगा, और उसके बाद वर्कहाउस के दूसरे लोगों में और वहाँ से तमाम आयरलैंड में फैल गया।

सन् १८३३ से १८४८ तक १५ वर्ष तक अमेरिका में हैजा बिल्कुल नहीं दीख पड़ा, परंतु इसी साल के नवंबर में फ्रांस के न्यू आर्लियस को जाते हुए एक जहाज़ के यात्रियों में बीमारी फैली। उनमें से कुछ को वहाँ के अस्पताल में रक्खा गया। उनसे यह न्यू आर्लियंस में फैल गया, और वहाँ से मिसिसिपी-नदी के किनारे बसे नगरों में फैला। दूसरे साल United States में फैला। इस साल रोग का जोर एशिया, योरोप, अमेरिका और योरोप के और-और हिस्सों में जिस-जिस भाग में दिखाई दिया, वहाँ वह अत्यंत भयंकर था, और लाखों मनुष्यों का महार किया।

सन् १८५० में यह रोग तमाम हिंदोस्तान में बड़े जोर से फूटा। अकेले बंबई में इस साल में ४७२६ और सन् ५१ में ४००० मनुष्य मरे। बंबई से यह रोग जहाजों के द्वारा बसरे में फैला। सन् ५४ में लंदन के कुछ हिस्सों में इस रोग का ज्यादा जोर रहा।

इस बार लंदन के पीने के पानी में ही इस रोग का असर ज्यादा था। नल की मार्फत जिस-जिस भाग में गढ़ा पानी आता था, उसी भाग में हैजे का जोर दिखाई पड़ा। और जहाँ-जहाँ पानी छनकर आता था, वहाँ बीमारी का जोर बिल्कुल नहीं था। यह बात ध्यान में आते ही पार्लियामेंट ने एक कानून बनाकर वाटर कंपनी को इस बात पर मजबूर किया कि वह शहर के लोगों को रेत से छानकर पानी पहुँचाए। और ज्यों ही साफ पानी मिलने लगा, त्यो ही रोग का जोर वहाँ बहुत कम हो गया।

सन् १८५६ में मारिशस में यह रोग फैला। जनवरी मास में ही दो जहाज़ कलकत्ते से मारिशस को रवाना हुए थे। इन दिनों कलकत्ते में बीमारी का जोर था। इससे इन दोनों जहाजों के खलासियों में रोग फूट पड़ा। मारिशस के अधिकारियों ने इन लोगों को

प्रेविश्ल के टापू पर रोक लिया। इस टापू के पास फ्लेट टापू है। दोनों में बहुत कम अंतर है। और मनुष्यों का आना-जाना बना रहता है। उनमें रोग प्रवेश कर गया। ये लोग पोर्टलुई से सौदा-सुलफ लाते हैं। अतएव शीघ्र ही वहाँ भी रोग फैल गया। धीरे-धीरे आस-पास के समस्त टापुओं में रोग फैल गया और हजारों मनुष्य इससे मर गए।

सन् १७५७ में जब गदर हुआ, तब भी हैजा सारे भारतवर्ष में फैल रहा था, और अंगरेजी फ़ौज में भी इसका पूरा जोर था। इन दिनों कालका और अवाला छावनी में इसका ज्यादा जोर रहा। अवाला में तो अंगरेजी फ़ौज व छावनी थी ही। कालका में होकर उसका आना-जाना बना रहता था। वहाँ होकर जो टुकड़ी गुजरती, उसमें हैजा फैलता। कारण यह था कि कालका में पीने के मतलब का पानी सिर्फ़ एक झरने से आता था, और वह झरना गाँव से नीचे की तरफ़ था, इससे उसमें बहुत कुछ मल-मूत्र का प्रवेश होता रहता था। इस पानी को फ़ौज में जिसने पिया, उसे हैजा हुआ।

सन् १८५६ में बंबई-प्रांत में और मद्रास में ज्यादा जोर रहा। १८६० में दुष्काल और हैजा दोनों ने देश को तबाह किया।

सन् १८६१ में बंगाल की गोरी पल्टन में इस रोग का ज़हर अधिक देखने में आया। पंजाब की मियाँमीर की छावनी में भी ख़ूब हैजा फ़ूटा, जिससे उनके सिपाही मरे। पिछले साल जहाँ-जहाँ अकाल पड़ा, वहाँ-वहाँ इस वर्ष ख़ूब जोर से हैजा फ़ूटा।

सन् १८६३ में बंगाल, बिहार, मध्यभारत और दक्षिण में हैजे का भरपूर जोर रहा। इसी साल नवंबर में पंढरपुर में एक बड़ा मेला हुआ, उसमें हैजा फ़ूटा, वहाँ से यात्रियों के साथ तमाम दक्षिण भारत में उसका प्रसार हुआ।

सन् १८६४-६५ में बंबई, सिंध, ईरान और अरब के प्रदेशों में इस रोग का फैलाव हुआ। इस साल जो लोग हज्ज करने मक्का गए, उनमें ३० हजार मनुष्यों ने इस रोग से प्राण खोया।

इन दिनों मिश्र, योरप और अमेरिका में रोग का कुछ भी चिह्न न दीखता था। हज्ज करनेवाले यात्रियों में से कुछ यात्री स्वेज और अलेग्ज़ेंडरिया गए, वहाँ से यह रोग मिश्र में दाख़िल हुआ और सिर्फ़ तीन महीने में ६० हजार मनुष्य मर गए। इससे लोगों में ऐसी हडबडी फैली कि लोग तुर्क, यूनान, इटली आदि देशों को अधाधुंध भाग गए। वे जहाँ-जहाँ गए, रोग उनके साथ गया, और थोड़े ही काल में समस्त योरप में उसका राज्य हो गया।

इसी साल बंबई इलाके के भिन्न-भिन्न प्रांत, कोकण, दक्षिण, गुजरात और सिंध में लगभग १७३०६२ मनुष्य हैजे से मरे। और सन् १८६६ में ४६०७४ मनुष्य मरे, जिनमें ११२०२ मनुष्य सिर्फ़ धारवाड इलाके में मरे।

सन् १८६७ में हरद्वार में फिर कुंभ का मेला भरा। इस बार इतनी भीड़ थी कि पहले

बहुत कम देखी गई थी। लोगों में एक अफवाह इस समय उठ रही थी कि अब से आगे गंगा का माहात्म्य नष्ट हो जायगा। इसलिये अंतिम बार गंगा के पवित्र जल में स्नान करने लाखों मनुष्य आए थे। अनुमानतः ३० लाख मनुष्य इस मेले में इकट्ठे थे। हरिद्वार-जैसे छोटी बस्ती में न इतने मनुष्यों को रहने, न खाने का बंदोबस्त था। ये लोग कोमो तक बाहर जहाँ-तहाँ पड़े रहते, दिन-भर भटका करते। कच्चा-पक्का खाते, रात्रि को ज़मीन पर पड़े रहते। ऐसी दशा में हैजा क्यों न फैलता? ११वीं एप्रिल को बदली हुई, और रात-भर पानी बरसा। अगले दिन अर्थात् १२वाँ तारीख को पर्व-दिन था, दोपहर के समय स्नान का मुहूर्त था। हर को पैदी पर, जो ६५० फुट लंबी और ३० फुट चौड़ी थी, इस एक ही समय में ३० लाख मनुष्य नहाने को इकट्ठे हो गए। हठ में बाहर लोग न जा सकें, इस लिये चारो तरफ कटहरा लगा था, और उस स्थान पर मरे हुए मवयियों की राख, हड्डी ढाली जाती थी। पानी अत्यंत गंदा और घृणित हो गया था, परंतु स्नान करती बार प्रत्येक यात्री को उसी में आचमन करना पड़ता था।

परिणाम यह हुआ कि अगले ही दिन १३ ता० को हैजे का उपद्रव शुरू हुआ। और एकदम फूट निकला, १५ ता० को लोग भागने लगे। इनमें से अधिक यात्री पंजाब और वायव्य कांग के थे। शीघ्र ही इनसे समस्त पंजाब में जोर का हैजा फूट पड़ा और वहाँ से अफगानिस्तान, आस्ट्रावाद, ग्रीव वगैरह शहरों में दाखिल हुआ। वहाँ से रूस में पहुँचा और रूस से योरप में। इस कपाटे में काबुल में ८ हजार, रूस में २४१८०० और योग्य में लगभग १० लाख मनुष्य मरे। हिंदोस्तान की मृत्यु-संख्या गिनी नहीं जा सकी।

१८६६ में बंबई इलाके में इसका जोर हुआ। इस साल बरसात अधिक हुई थी, पर अनाज महँगा था, इस कारण दक्षिण में अधिकांश लोग भूखों मर रहे थे। इस कारण दक्षिण कोकण, गुजरात और सिंध में कुल १०४६३० आदमी मरे।

इसके बाद सन् ७५ में सन् ८१ तक ६ वर्षों में बंबई इलाके के भिन्न-भिन्न प्रांतों में करीब पौने ४ लाख मनुष्य हैजे से मरे, जिनमें अनुमानत दो लाख सिर्फ दक्षिण प्रांत में ही मरे। सन् १८७७ में ३½ लाख से ऊपर मनुष्य मर गए, जिनमें अनुमानत २ लाख सिर्फ दक्षिण-प्रांत में ही मरे।

सन् १८८२ में एक जहाज़ ५०१ हाजियों को लेकर बंबई रवाना हुआ। रास्ते ही में हैजा फूट निकला, इनमें कई तो मार्ग ही में मर गए। शेष के मक्के पहुँचते ही शहर में हैजा फैला, वहाँ से कुछ लोग मिश्र को भागे। मिश्र में इतना जोर का हैजा फूटा कि २ या ३ मास में ही ५० हजार मनुष्य मर गए।

मिश्र में ऐसी भयंकर मरी सुनकर जर्मनी, फ्रांस और अमेरिका ने अपने-अपने डॉक्टरों को इस रोग की विशेष जानकारी के लिये मिश्र भेजा। जर्मनी की तरफ से डॉ० कार्क आया था, उसने बहुत खोज-जाँच की। फिर वह हिंदोस्तान में आकर बंबई और कलकत्ता गया

और अपनी परीक्षाएँ दी। उसका परिणाम यह निकला कि हैजे के रोगी के दस्त में एक प्रकार के सूक्ष्म कीटाणु उत्पन्न हो जाते हैं। उनका नाम उसने “कोमा वेगीलस” रखा।

सन् १८८४ में योरप में फिर यह रोग फैला, और ३ वर्ष तक चलता रहा।

सन् १८९१ में हरद्वार में फिर कुंभ भरा। पर इस बार हैजा नहीं फैला। परन्तु इसके एक वर्ष बाद वहाँ एक साधारण मेला भरा, उसमें हैजा भयंकर रूप में फूट पड़ा। सरकार ने तत्काल मेला बन्द कर दिया, और बाहर के यात्रियों को आने से रोक दिया। यहाँ से लौटे हुए लोग जहाँ-जहाँ गए, रोग उनके साथ गया। पंजाब, काश्मीर, अफगानिस्तान में रोग का झुब झोर रहा। काश्मीर के श्रीनगर में १ लाख २४ हजार मनुष्यों की वस्ती में ४००० मनुष्य मर गए। अफगानिस्तान में रोग पहुँचते ही ईरान और रूस ने वहाँ के यात्रियों को ४० दिन तक कोरेंटा इन में रखने का बंदोबस्त किया। मई-मास में यह रोग मेरठ शहर में पहुँचा। और इतना जोर किया कि रोज ७-७ सौ मनुष्य मरने लगे। इस बार इतनी रोक-टोक करने पर भी रोग रूस में फैल गया, और वहाँ के २ लाख ८० हजार मनुष्य इसकी भेंट हुए।

सन् १८९६ में भारत में भयंकर अकाल पड़ा था। इसी साल बंबई में सर्व प्रथम प्लेग फैला। वहाँ से पूना, काँची, सूरत, कच्छ, माडवी वगैरा शहरों में फैलने लगा। सन् १८९७ के प्रारंभ में जब इस मरी का ज्यादा जोर हुआ, तब इसके भय से आधी बंबई खाली हो गई, और व्यापार को भारी धक्का लगा। इस भयंकर रोग के सामने लोगों को हैजा कुछ साधारण-सा दीखने लगा। यद्यपि बहुत जगहों पर हैजा फैल रहा था, फिर भी उधर लोगों का ध्यान बहुत कम गया। अकाल के मारे कुछ कगाल मनुष्य हैजा और प्लेग के झपाटे में अधाबुंध मरे।

हैजे की उत्पत्ति के कारण

जब से योरप में हैजा फैला, और पाश्चात्य विद्वानों का ध्यान इस ओर गया। तब से अब तक भारत और योरप में इस सबध में बहुत कुछ छानबीन हुई है, फिर भी अभी तक कोई निश्चित सिद्धांत निर्धारित नहीं हुआ। किसी का मत है, पानी की खराबी से, किसी का मत है कि वायु या पृथ्वी की खराबी से और किसी का मत है, अजीर्ण से हैजा फैलता है। परन्तु सबसे नवीन शोध करनेवाले विद्वानों का यह मत है कि इस रोग के उत्पादक अत्यंत सूक्ष्म जंतु हैं।

यह रोग अनेकों स्थानों में भिन्न भिन्न रूप से फैला। सब जगह इसके एक-से लक्षण नहीं पाए गए, इस कारण जहाँ-जहाँ जैसे जैसे स्वरूप और कारण दृष्टि पड़े, विद्वानों ने उन्हीं को रोग का मुख्य कारण मान लिया। भारतवर्ष में हैजा तीन प्रकार से फैला और योरप तथा अमेरिका में दो प्रकार से। भारतवर्ष के तीन कारण इस प्रकार के हैं—

१—भारतवर्ष के कुछ भागों में, जैसे दक्षिण बंगाल, वायव्य-प्रांत, अयोध्या, मद्रास, ब्रह्मा,

चीन आदि देशों में यह रोग निरंतर बना रहता है। इन भागों में इसका उपद्रव मानो घर कर गया है। भारत के ये भाग नीचे और तर है। इन स्थलों में कर्कर-कार्तिक या अग्रहण के महीनों में अथवा चैत्र-वैशाख मास में रोग का जोर विशेष रहता है। बाकी महीनों में थोड़ा-बहुत चलता ही रहता है। इन स्थलों में जो तीर्थ-यात्री जाते हैं, उनमें अधिकांश कमर, गुडधानी, लड्डू, मुरमुरे आदि बांधकर साथ ले जाते हैं। और उन्हें ही महीनों खाया करते हैं। और अधिकांश में उसके शिकार होते हैं। योरोप और अमेरिका में अभी तक यह रोग निरंतर बना रहता नहीं दीखा है।

२—भारत के अन्य भागों में यह रोग महामारी की तरह फैलता है। और एक स्थान से दूसरे स्थान पर आनन-फ़ानन पहुँचता है, और जहाँ पहुँचता है, मफाया कर देता है। योरोप और अमेरिका में भी जहाँ-जहाँ यह रोग फैला, महामारी के रूप में फैला, और अधिकांश में यहीं से गया। कभी-कभी योरोप में ख़ूब जोर का हैजा फूटा ज़रूर है, पर इससे जितनी मृत्यु हमारे देश में होती है, इतनी योरोप में नहीं होती, और न योरोप-अमेरिकावाले इस रोग से इतना भयभीत ही होते हैं।

३—कभी-कभी हैजे का एकाध रोगी देखने में आता है। किसी-किसी वस्ती में दो-चार केस होकर रह जाते हैं, और रोग का ज्यादा जोर नहीं होता। इसका कारण यही हो सकता है कि ऐसे रोगी कहीं बाहर से रोग का बीज लेकर आए, परन्तु उस स्थान में रोग के फैलने के कारण न होने से महामारी के रूप में हैजा नहीं फैला।

इसमें तो संदेह नहीं कि रोग उठकर लगनेवाला है, और इसकी छूत नदियों अथवा स्थल के रास्ते भी एक स्थान से दूसरे स्थान पर फैलती है। अब विचारणीय विषय यह है कि यह छूत किस प्रकार की है। इसकी उत्पत्ति का स्थान और कारण क्या है? किस तरह इसका एक स्थान में फैलाव होता है। और किस-किस पदार्थ के द्वारा शरीर में प्रवेश करता है। इस पर भिन्न-भिन्न विद्वानों के भिन्न-भिन्न मत हैं, किन्हीं का मत है, इस रोग की छूत हवा में है, किसी का मत है, पानी में कोई कहते हैं कि गदगी से यह छूत उत्पन्न होती है। किसी का मत है, श्वास-नलिका में होकर इस छूत का विष शरीर में जाता है। किसी का मत है कि इस रोग का असर पहले आमाशय पर होता है। अब इन सब पर विचार करना चाहिए।

किसी वस्ती में जब हैजा फूटता है, तो उसके फूटने के कारणों का वहाँ के प्रत्येक निवासी पर समान ही असर पड़ना चाहिए। क्योंकि हवा, पानी, धरती, खुराक सबकी एक-सी ही होती है, और इन्हीं में रोग की उत्पत्ति के कारण भी रहने चाहिए। बहुधा देखा गया है कि प्रारंभ में कुछ मनुष्यों को हैजा हुआ और फिर एकदम उसकी संख्या बढ़ गई।

अब इस बात पर विचार करना चाहिए कि हवा में हैजे की छूत है या नहीं। आस तौर से यह रोग चैत्र, वैशाख और ज्येष्ठ में, अथवा कार, कार्तिक या अग्रहण में फैलता है।

इन महीनों में खासकर चैत्र, वैशाख में गर्मी का जोर ज्यादा होता है। अगर रोग का विप हवा में होता, तो उम्र पर गर्मी से कुछ बुरा प्रभाव नहीं पड़ना चाहिए, परंतु देखा गया है कि गर्मी इस रोग में हानिकारक है। रोगी के कपड़े-लत्ते, सामान वगैरा जो दूसरे मनुष्य उपयोग में लेते हैं, बहुधा उन पर रोग का आक्रमण हो जाता है। रोगी के काम में आई हुई ये चीजें यदि वैसी ही घर में रख दी जायें, तो बहुधा देखा गया है कि रोग ने फिर जोर पकड़ा है। परंतु यही चीजें अगर ५-७ दिन तेज धूप में पड़ी रहें, तो उनमें से रोग का असर जाता रहता है। इसका यह अर्थ निकलना है कि गर्मी से रोग की दूत नष्ट होनी चाहिए, परंतु प्रत्यक्ष में देखा गया है कि रोग गर्मी में ही जोर पकड़ता है। सर्दी की ऋतु में कम हो जाता है, इससे निश्चय होता है कि रोग हवा में नहीं रहता। विद्वानों ने ऐसे घरों की वायु को सुर्वीन से देखा, जिसमें हँजे के कई रोगी एक साथ मरे, पर उन्होंने रोगी के दस्त-पेशाब में रोग के जैसे कीटाणु देखे, वैसे वायु में नहीं देखे गए। इसके सिवा वैद्य तथा रोगी के घरवाले और पड़ोसी सब पर हवा के जहर का असर पड़ना चाहिए, पर ऐसा भी नहीं होता। इससे निश्चय होता है कि हवा में इस रोग का विप नहीं है। न हवा से यह रोग उत्पन्न होता है, न हवा के द्वारा यह फैलता है।

सन् १८६१ में भारत-सरकार ने हैजे के संबंध में जाँच करने के लिये एक कमीशन नियुक्त किया था। उसने अपनी खोज के पश्चात् जो निष्कर्ष किया, उसका अभिप्राय यह है—

‘हैजे की बीमारी एक एगम दूत से उत्पन्न होती है, और मनुष्यों के आवागमन से देश-देशांतरों में फैलती है। भारत के पूर्वी भाग इस रोग के जन्मदाता स्थल है। वहाँ यह रोग स्थायी रहता है। स्पर्श-स्पर्श आदि द्वारा दूर देशों में फैलता है।’

सन् १७६६ में तुर्क की राजधानी कुस्तुंतुनिया में एक इटर नैशनल सेनीटरी काग्रेस की बैठक हुई थी, उसमें हैजे के विषय में बहुत कुछ विचार हुआ। उसका सारांश यह है—

“जिस मनुष्य को हैजा होता है, वही इस रोग को फैलानेवाला है। एक ही मनुष्य से हैजे की मरी फैल सकती है। ऐसे रोगी के कपड़े-लत्ते, सामान अगर दूसरे स्थानों में ले जाए जायें, तो वहाँ रोग फैलने का अवश्य भय रहेगा। स्थल पर रेल के ज़रिए और जल पर समुद्र के रास्ते रोग फैलता है।”

परंतु अच्छी तरह जाँच करने से यह बात मालूम हुई है कि उपर्युक्त निष्कर्ष बिल्कुल ठीक नहीं है। सब घटनाओं पर विचार करने से पता लगता है कि हमेशा ऐसा नहीं हुआ कि कहीं हैजा फैल रहा हो और वहाँ के लोगों के अन्यत्र चले जाने पर सब जगह हैजा फैल गया हो। यदि इस प्रकार मनुष्यों के आने को ही हैजा फैलने का एकमात्र कारण मान लिया जाय, तो समझ लीजिए कि पृथ्वी पर कोई स्थान किसी समय भी इस रोग से खाली न रहे। क्योंकि आजकल के ज़माने में मनुष्यों का यातायात तो बहुत

ही अधिक मात्रा में होता रहता है। पहले जब रेलें नहीं थीं, कलकत्ते में दिल्ली तक महीनों का रास्ता था, परंतु रेलों के कारण अब तो घंटों में दिल्ली-कलकत्ता का आना-जाना हो रहा है। यदि इस प्रकार मनुष्यों के साथ ही यह फैलता हो, तो कलकत्ते में रोग फैलने के ७-८ दिन बाद ही दिल्ली में, दिल्ली में २-४ दिन में लाहौर में, वहाँ से पेशावर आदि में, इस तरह तमाम हिंदोस्तान में थोड़े ही दिनों में फैल जाना चाहिए। परंतु ऐसी घटना दीख नहीं पड़ती। देश-भर में सर्वत्र रेलों का जाल फैला रहने और नित्य लाखों मनुष्यों का निरंतर आवागमन रहने पर भी हैजे का उतनी तेजी से फैलाव नहीं देखा जाता है। एक बार जब कि सन् १८६२-६३ में रूस और जर्मनी में खूब जोर का हैजा फैल रहा था, उन दिनों मैकडो मनुष्य इंग्लैंड जा रहे थे, पर इंग्लैंड में रोग का कुछ भी प्रभाव न पड़ा। इन जानेवालों में इंग्लैंड पहुँचने पर किमी-किमी को रोग का आक्रमण हुआ भी, पर देश में रोग फैला नहीं। हमारे यहाँ भी बहुधा ऐसा ही देखने में आया है। इससे पता लगता है कि मनुष्यों के स्पर्शास्पर्श और आवागमन से भी यह रोग फैलता नहीं है। सबसे बड़ा उदाहरण इसका एक यह भी है कि यदि ऐसा होता, तो एक घर में ज्यों ही कोई रोगी होता, त्यो ही घर-भर में से किसी का भी बचना कठिन था, साथ ही डॉक्टर, सेवक, नौकर-चाकर वगैरा किमी की भी रक्षा न हो सकती थी। परंतु ऐसी घटनाएँ शायद ही देखने में आती हों।

यह बात सत्य है कि एक मनुष्य से दूसरे को हैजे की बीमारी उड़कर लगती है, परंतु इसका कारण स्पर्शास्पर्श नहीं। इसके अन्य गंभीर कारण हैं। रोगी के नज़दीक रहनेवाले व्यक्तियों में जो रोगी के काम में आई हुई वस्तुओं का सेवन करते हैं, और अपने शरीर और कोष्ठ की सफाई का ठीक ध्यान नहीं रखते, उन्हीं पर इस रोग की छूत उड़कर लगने का भय रहता है। इसलिये रोगी के पास रहनेवालों को अपने बचाव का बहुत ही सावधानी से प्रबंध करना चाहिए। सफाई के अभाव से यह रोग किमी तरह फैलता है। इसका एक उदाहरण सन् १८८६ के लेसेट-नामक एक मेडिकल मासिक में दिया था।

पेनिस्थूलर और थोरिसेंटेल कंपनी के स्टीमर प्रति सप्ताह सिगापुर के तिलक भंग वदर में जाया करते हैं। सन् १८८४ में इस कंपनी के एक मुसलमान यात्री को हैजा हुआ। तिलक भंग पहुँचकर वह मर गया। उसके बाद गाँव में केस होने लगे। इस रोग के फैलने के मूल कारण जब खोजे गए, तब मालूम हुआ कि मुसलमानी धर्म के अनुसार उन मुर्दों को नहलाया गया और जिस-जिसने उसे नहलाया, उनमें से कुछ को हैजा हुआ। मुर्दों को स्नान कराते वक्त उसके मल-मूत्र से भरे हुए थगों को धोना भी पड़ा था। और उन्होंने अपने हाथों को और शरीर को भी पीछे सावधानी से नहीं धोया था। फल-स्वरूप ये लोग रोग की चपेट में आ गए। जो लोग मरते गए, उन्हें इसी प्रकार नहलाना

जारी रहा। नहलाने का निषेध करने पर धार्मिक विश्वास के कारण उन्होंने उसको स्वीकार नहीं किया। पाँछे जहोर के सुलतान ने क्रूरान निकालकर ऐसे रोगी को नहलाने की क्रिया बंद कर दी। इसके थोड़े ही दिन बाद हैजा बंद हो गया।

हैजे में जो रोगी मर गया हो, अथवा जिसे रोग का आक्रमण हुआ हो, उसके कपड़े-लत्ते धोने, उसे नहलाने आदि में कितनी सफ़ाई की ज़रूरत है। यह बात ऊपर के प्रमाण से भली भाँति समझ में आ जायगी। यदि मल-मूत्र से भरे रोगी के वस्त्र आदि धोने तथा मल-मूत्र छूने के पीछे अपने हाथ अच्छी तरह साफ नहीं किए गए, तो निस्संदेह पेट में रोग के जंतु लाकर रोग को उत्पन्न करेंगे।

बहुधा देखा गया है कि यह रोग सर्व प्रथम धोवियों में फैलता है। वहाँ से गाँव के अन्य लोगों में। धोवी लोग ऐसे कपड़ों को जो कि हैजे के रोगी से संबंध रखनेवाले हैं, सब कपड़ों में मिला देते हैं। उनकी छूत सब कपड़ों में भर जाती है और फल-स्वरूप उस कपड़े के पहननेवाले हैजे के शिकार होते हैं। सन् १८८५ की साल में “मेलेंटो” नाम का एक जहाज़ इटली के पेलर्मा बंदर पर गया था। मार्ग में ही उस पर के कुछ मनुष्यों को हैजा हुआ। बंदर पर पहुँचकर उन्होंने अपने कपड़े धोवी को डाले। शीघ्र ही धोवियों में हैजा फैल गया और धीरे-धीरे तमाम बस्ती में फैल गया। हैजे के रोगी के दस्त और पेशाब में इस रोग का ज्यादा विष रहता है, और उनको के ज़रिए रोग एक स्थान से दूसरे स्थान जाता है। यह बात अधिकांश में ठीक है, परंतु फिर भी मल-मूत्र ही के ज़रिए रोग फैलता है, यह बात दावे से नहीं कही जा सकती। बहुत ठिकानों पर देखा गया है कि रोग उत्पादक अनेक कारणों के रहते भी रोग वहाँ फैलता नहीं है, इसका यह कारण हो सकता है कि उस स्थान में उस विष को पोषण करने योग्य पदार्थ नहीं मिलती। मिया उन लोगों के जो बिल्कुल गंदे और अपरिमितहाजी हैं और किसी पर रोग का आक्रमण नहीं होता, इसलिये रोग को महामारी के रूप में फूट पड़ने के लिये किन-किन संयोगों की ज़रूरत है, इस बात पर विचार करना जरूरी है।

जिन शहरों में बस्ती घनी और बिचपिच रहती है, जिन घरों में, गलियों में तथा इधर-उधर ज्यादा गंदगी रहती है, जहाँ घर की मोरी और नावदान बराबर साफ़ नहीं होने, जहाँ मल-मूत्र लापगवाही से घर में ही इधर-उधर फेंक दिया जाता है, जहाँ पीने को साफ़ पानी नहीं मिलता, ऐसे स्थानों पर हैजे के विष को भरपूर खुराक मिलती है और जहाँ मकान में बड़े-बड़े हवादार और रोगनीवाले विशाल कमरे हों, घर के चारों तरफ़ स्वच्छता हो, पानी के गड्ढे कूड़े-करकट के ढेर आदि न हों, पानी स्वच्छ करके पिया जाय, उन स्थानों पर हैजे का भय नहीं रहता और कदाचित् बाहरी विष के प्रभाव से एकाध मनुष्य को हैजा हो भी जाय, तो वह फैलता नहीं।

बंबई, कलकत्ता-जैसे नगरों में मध्यम श्रेणी के लोग और गरीब लोग बहुत ही बिचपिच

में रहने हैं और बिल्कुल तंगी से अपनी गुजर करने हैं। उनके मकानों के आग-पाग भी बड़ी गंदगी रहती है। बहुधा बनवान् घरों में भी स्वच्छता की तरफ बहुत ही कम ध्यान देखा गया है। बाहर गाँव देहात में बहुधा देखा गया कि घर के बाहर ही कूड़े-करकटों के ढेर लगे रहते हैं। उनहो पर मल-मूत्र पड़ता और मग्नता रहता है। पशुओं का गोबर बहुधा खाद के लिये सड़ाया जाता है। दिल्ली-जैसे शहर में प्रायः पाखाने ऐसे देगने को मिलेंगे, जो मकान में घुसने के मार्ग में हैं और वहाँ की दुर्गंध और श्रवण कभी भी दूर नहीं होता। जयपुर में पाखाने और मोरी का ऐसा गदा प्रबंध देगने को मिला कि जिसका बयान नहीं हो सकना। ऐसे पाखाने कभी साफ नहीं किए जा सकने और उनकी गंदगी पास के कुयों, बागडियों पर अमर डालती है। जयपुर में मोरी के बहने का कोट बंदोबस्त नहीं है। प्रत्येक घर के साथ एक कुंड है और उसमें गदा पानी जमा होता रहता है। गली-भर गंदी रहती है। पेशाब का छिड़काव प्रत्येक गली में देवा जा सकता है। बहुत-से घरों में रसाई का गदा पानी ब्र नहाने और कपड़े धोने का गंदा पानी घर के इधर-उधर इकट्ठा होता रहता और सड़ता है। अभी हाल में एक कैम मेरे सामने आया। एक गाँव में प्लेग फैल रहा था, एक १४-१५ साल की लड़की पर, जिसका विवाह ५-६ दिन प्रथम ही हुआ था, प्लेग का आक्रमण हुआ और दो दिन बाद वह मर गई। कारण खोजने पर मालूम हुआ कि प्लेग-आक्रमण के दिन उसने एक पकौड़ीवाले के घर जाकर दही-बढ़े खाए थे, उसके घर की मोरी की दुर्गंध सदा तमाम मुहल्ले में रहती है, जब कभी हैजा, प्लेग होता है, सबसे पहले वही घर में उसके चिह्न दिखाई पड़ते हैं। पिट्टी और रटाई का पानी, दही-कॉजी आदि बारी होने पर नित्य मोरी में फेंक दी जाती थी और बारहो मास उनकी मोरी सड़ी रहती थी।

बंबई में पाखानों की गटर की व्यवस्था है। वहाँ मल को भगी उठा नहीं ले जाता, वह पानी की गटर में बह जाता है। उसका अधिभाग वहीं जमता रहता है। इन गटरों के पास रहनेवाले चाहे भी किसी मनुष्य को बड़ी आसानी से ऐसे छूत के रोग लग जाते हैं, और थोड़े ही कारणों से रोग का भरपूर विस्तार हो जाता है। क्योंकि रोग-उत्पादक कारणों की भरपूर खुराक मिल जाती है। यह बात निश्चय है कि ऐसे रोग गंदी जगह में इस तरह फैलते हैं, जैसे बारूद में आग लगा दी हो।

यदि किसी गाँव या घर में मुद्दत से गंदगी रही है, और उसमें किसी छूत के रोग का आक्रमण भी न हुआ हो, तो इसका यह अर्थ कदापि न लगाना चाहिए कि वहाँ गंदगी हानिकार नहीं है। हैजे-जैसे छूत रोग को सहारा देनेवाला वस्तु गंदगी को छोड़ दूसरी नहीं है। सन् १८८४ में योरप में हैजा फैला। उस समय जो गाँव ज्यादा गंदे थे, वे उसके झपाटे में आ गए, फ्रांस का टुलोन नगर योरप-भर में गदामशहूर है। पर वहाँ कभी हैजा नहीं फैला था। सन् १८८४ में जब योरप में हैजा फैला, तब एक जहाज वहाँ गया, उस पर

कुछ यात्रियों को हैजा हुआ, ये यात्री ज्यों ही बंदर पर उतरे हैं कि नगर में आनन-फ़ानन ऐसा हैजा फैला कि फ़ास और इटली तबाह हो गए।

यह बात तो स्पष्ट है कि रेल के प्रचलित होने पर इस देश में मनुष्यों का यतायात बढ़ा है, फिर भी सर्वत्र इससे रोग फैलने का घटनाएँ नहीं हुईं, परंतु जहाँ इस रोग की छूत को गंदगी या किसी भी अन्य कारण से आसरा मिला, वहाँ इस आने-जाने से जरूर हैजा फैला। रूस में सन् १८३० और १८४७ और १८८२ में हैजा बड़ा जोर से फैला, सन् ४७ में सिर्फ़ सवा दो सौ मील में रेल थी। परंतु सन् ६२ में लगभग २०००० मील में इसका विस्तार हो गया था। इन ४५ वर्षों के जो आँकड़े संग्रह किए गए, उनमें पता लगा है कि रेलों के कारण हैजा १० गुना तेज़ी से एक गाँव से दूसरे गाँव में फैला है। इसके सिवा और एक ग्राम बात रेल से यह हुई कि यह रोग धीरे-धीरे आस-पास फैलने के स्थान पर कूदकर एक-दम बहुत दूर पहुँच गया है। रूस का ही उदाहरण लीजिए, मास्को और सेंट पीटर्सबर्ग नगर में ८०० मील का अंतर है। पर रेल के कारण प्रायः एक ही समय में दोनों नगरों में हैजा फैला, और फिर तीन ही सप्ताह में बीच के तमाम प्रदेश में फैल गया।

यह बात भी प्रकट हो चुकी है कि उपर्युक्त कारणों से यह रोग उन्हीं नगरों में तेज़ी से फैलता है, जहाँ सफ़ाई का यथेष्ट प्रबंध नहीं है। परंतु कहीं-कहीं देखने में आया है कि गंदी वस्तियों में भी कभी-कभी रेल की खूब आवा-जाई होने पर भी हैजा नहीं फैला।

बंगाल, आसाम, ब्रह्मा, मद्रास आदि देशों में कुछ भागों में थोड़ा-बहुत हैजा प्रायः बना ही रहता है। प्रायः ऐसे सभी प्रदेशों की आब-हवा एक-सी ही होती है। जिस प्रदेश की धरता नीची है, बड़ी-बड़ी नदियाँ बहने के कारण धरता जहाँ अधिकांश बरसात में पाना में डूब जाता है, जहाँ खादते ही जलदा पाना निकल आता है, जहाँ धरता में जाव-जंतु अधिक होते हैं, जहाँ घन्टा घिचपिच रहता है, सदा सर्दी में ज्यादा सर्दी और गर्मी में ज्यादा गर्मी पड़ती है, जहाँ दिन और रात्रि का सर्दी गर्मी में बड़ा अंतर रहता है, ऐसे स्थलों में हैजा निरंतर बना रहता है। एकाव रागा ऐसे ठिकाना पर निरंतर बना रहता है, और कभी-कभी राग ज़ोर से भी कूद पड़ता है। गंगा, ब्रह्मपुत्र, गादावरी, इरावती आदि बड़ी-बड़ी नदियों के मुख के पास के प्रदेशों की ज़मीन, हवा और पानी में हैजे के पोषक पदार्थ मिलते हैं। इसीलिये वहाँ इसका थोड़ा-बहुत जोर सदा बना रहता है। वायव्य प्रांत के दक्षिण और पूर्व और के भाग और अयोध्या के कुछ भाग की आब-हवा बंगाल के दक्षिण की आब-हवा प्रायः मिलती-जुलती ही है। इन प्रदेशों में कितनी ही बड़ी-बड़ी नदियाँ बहती हैं। वहाँ की ज़मीन नीची है, इसलिये वह सदा तर और जीव-जंतुओं से भरपूर रहती है। वहाँ ५-७ हाथ पर ही कुयों में पानी निकल आता है, वस्तियाँ भी बहुत ही घनी हैं। इसलिये ये सब कारण हैजे के उत्पादक तत्वों को पोषण करते हैं। और इसीलिये हैजे का थोड़ा-बहुत जोर सदा बना रहता है।

पंजाब और राजपूताने की धरती अधिकांश में रेतीली, सूखी और ऊँची है, इसलिये वहाँ हैजे का प्रकोप खासकर राजपूताने में बहुत ही कम दीखता है ।

एक बात और विचारने योग्य है कि जब-जब अनाज की मँहगी हुई और अकाल पड़े, तब-तब हैजे का भी देश में प्रकोप हुआ । सन् १८६४ ई० में बंबई में वरमात की कमी से अकाल पड़ा, उसके अगले ही साल वहाँ खूब हैजा फूटा, और सन् ६६ में अधिक वृष्टि से खेत सब जाने से अनाज का भाव चढ़ गया, लोग भूखे मरे, इसमें प्रबल हैजे का प्रकोप हुआ । सन् ७६ और ७७ में भारत के अधिकांश में अकाल पड़ा, और लाखों मनुष्य भूखे मरे, साथ ही हैजा भी फैला । इन दो वर्षों में अँगरेजी राज्य में ही दस लाख मनुष्य हैजे से मर गए थे ।

ऐसा देखा गया है कि जिस साल बरसात कम होती है, उससे आगामी वर्ष वर्षा शुरू होने पर आपाद, आवण के मास में हैजे का प्रकोप होता है ।

बरसात की कमी के कारण ग्रीष्म में धरती गीब्र सूख जाती है । उस सूखी धरती पर बरसात अधिक जोर से पड़े, हवा में फिर भी गर्मी बनी रहे, तो हैजे के उत्पादक कारण उत्पन्न हो जायेंगे । ऐसी हवा कभी-कभी गर्मी में भी देखने में आती है ।

वर्षा की कमी या ज्यादाती से जब कभी-कभी अन्न का भाव चढ़ जाता है, और गरीब लोग भूखों मरने लगते हैं, और पूरी खुशक न मिलने से या कदन्न खाने से उनकी तंदुस्ती बिगड़ जाती है । वे दुर्बल, दुखी, रोगी होने से भूख-प्यास तथा सर्दी-गर्मी सहन करने में असमर्थ होते हैं । अकाल में कच्चा-पका, जो थोड़ा-बहुत अन्न या सड़े-गले फल-फूल-पत्ती जो मिल जाते हैं, खाकर निर्वाह करते हैं । इससे इनका आमाशय और अंतर्धियाँ कमजोर हो जाती हैं । और रोगोत्पादक जंतु उत्पन्न हो जाते हैं, ऐसी ही दशा में इन्हें प्रायः पेट के लिये दूर देश की यात्रा और कड़ा परिश्रम करना पड़ता है । इससे उनका स्वास्थ्य और भी बिगड़ जाता है, ऐसी अवस्था में उनका शरीर रोग के विष को तुरंत ग्रहण कर लेता है ।

अकाल के दिनों में जो वायु चलती है, वह भी विलकुल नीरोग वायु नहीं होती, क्योंकि अकाल की अधिक संभावना अनावृष्टि, अतिवृष्टि पर होती है, इससे प्रायः इन दिनों दिन और रात्रि की सर्दी-गर्मी में बहुत बड़ा अंतर रहता है । प्रायः दिन में कड़ी गर्मी और रात्रि में कड़ी सर्दी पड़ती है, साथ ही हवा गीली चलती है । इससे शरीर ढीला और निस्तेज हो जाता है । इसलिये उन दिनों हैजे को पोषक-तत्त्व मिलता है ।

निस्संदेह यह रोग शरीरों का रोग है । कभी-कभी भले ही अमीर लोग इसके रूपान्ते में आ जायें, यह दूसरी बात है ।

नीची और गीली धरती में हैजे का जोर प्रायः वैशाख और ज्येष्ठ महीने में होता है, और ऊँची तथा सूखी जगहों में वर्षा ऋतु में होता है । इन दिनों में दिन और रात्रि की गर्मी में विशेष अंतर रहता है । इस कारण हवा में ज्यादा गीलापन रहता है । गुजरात, दक्षिण,

मध्य भारत और पंजाब के प्रदेशों में ज्येष्ठ-आषाढ के महीने में, उपर्युक्त कारणों से ही हैजा फैलता दिखाई देता है। परंतु यदि इन दिनों में वर्षा हो जाय, तो गर्मी कम हो जाने से हैजे का जोर भी कम हो जाता है। परंतु यदि वर्षा की कमी हो, तो भादो या आश्विन-मास में हैजा प्रायः फैलता है।

भारतवर्ष में, हरिद्वार, जगन्नाथपुरी, उज्जैन, नासिक, त्र्यंबक आदि अनेक स्थानों में कभी-कभी भारी मेले भरते हैं, जहाँ लाखों मनुष्यों का जमघट हो जाता है, वहाँ बहुधा ज्वर और हैजा फैलता है। लोगों के तितर-बितर होने पर वे जहाँ जहाँ जाते हैं, रोग की छूत साथ ले जाते हैं। रेल होने के प्रथम तीर्थ-यात्रा को छोड़कर लंबी यात्राएँ लोग बहुत कम करते थे। उन दिनों में भी हरिद्वार-जैसी जगह में लाखों मनुष्य इकट्ठे होते और हैजे में मरते थे। जो वापस देश को लौटते थे, वे हैजे के कीटाणु अपने शरीर और वस्त्रों में बौधकर अपने देश को ले जाते थे।

अकाल में भूख रहने के कारण पाचकाग्य और अंतर्द्वियों पर जो दुरा प्रभाव गरीब लोगों पर होता है, बिल्कुल वैसा ही अस्वस्थ कुंभ-जैसे भारी मेले की भीड़ में, अच्छा आहार न मिलने के कारण, मनुष्यों पर होता है। हजारों मनुष्य दूर देश में लंबी यात्रा करके आते हैं। मार्ग में काफी तकलीफ और असुविधाएँ होती हैं। मेले में भी सोने, बैठने, खाने, पीने आदि का बराबर कष्ट रहता है। बाजार का कच्चा-पक्का, सड़ा-गला, आटा, चना, चबूना, ताजा बासी पदार्थ, समय-कुसमय खाते हैं, और दिन-भर धूप में भटकते रहते हैं। रात को एकाध कबल आदिक धरती पर पड़ रहते हैं। इस अवसर पर स्वच्छ जल भी पीने को नहीं मिलता। बल्कि जो पानी ज्यादा गढ़ा और गंदला होता है, उसे ही पीना वे परम धर्म-कृत्य समझते हैं। हरिद्वार की हरि की पेंडी का बड़ा माहात्म्य है, यहाँ हजारों मुर्दों के फूल डाले जाते हैं। बड़े-बड़े मेलों में यहाँ का जल बिल्कुल गढ़ा हो जाता है, पर लोग उसी कुड का जल पीने में माहात्म्य समझते हैं। इसमें लाखों नीच-ऊँच मनुष्य छूत के रोगी आदि नहाते हैं, धोती धोते हैं, इसलिये प्रायः इस जल के ग्रंथ से रोग के परमाणु बहुत बढ़ जाते हैं।

यही हाल जगन्नाथपुरी का भी है। यहाँ प्रायः सदैव हैजे का प्रकोप बना रहता है। यहाँ भी यात्रियों की बड़ी भीड़ सदा बनी रहती है। और बहुधा यहाँ आकर मनुष्य हैजे के चक्र में आ जाते हैं।

वहाँ जाकर यात्रियों को मंदिर में पकाया हुआ और जगन्नाथ का भोग लगाया हुआ भात खाना पड़ता है। इस भात को खाने का बड़ा माहात्म्य है। इस भात का चावल बहुत मामूली और रोगोत्पादक होता है। और बहुत करके कुसमय में लोगों को दिया जाता है। कभी-कभी तो वह बुरा और सब जाता है, तब उसका प्रसाद बँटता है। ऐसे अन्न से मजबूत मनुष्य का स्वास्थ्य भी बिगड़ता है, पर जो लंबी यात्रा करके आते हैं, मार्ग की असुविधाओं से जिनके शरीर अस्वस्थ हैं, उन पर हैजे का प्रकोप होना साधारण बात है। फिर इतने

मनुष्यों के मल-मूत्र को साफ करने का भी ठीक प्रबंध नहीं होता। इससे रोग दृष्टि में जानी है। हमारे पास गंगाधरु के का पानी या शायद मणि से रोगनाशक है।

ऐसी वस्तुओं में जिनमें ताप मनुष्यों का कमजोर भाग जाता है, तब चर्बी या पानी पाने के योग्य ही नहीं रहता, उसके पीने से बहुत ही जल्दी रोग उत्पन्न हो जाते हैं। कुछ लोग जगन्नाथपुरी में सेंद्रिय के पानी को पकड़ती हैं, चर्बी का पानी पाने हैं। जगन्नाथ की मणि के पानी भाग रहने पर वह स्थान पानी से बड़ा जाना जाता है। चर्बी 'गोबर' उस टंकी में जाता है, भर्मा धर्म लोग इस वाहन का प्रयोग पवित्र समझते हैं और जिन तब चर्बी रहने हैं, उस पानी को पीने हैं।

हम ज्ञात में चाहें किसी रोग के प्रभाव में, या अफान, गर्मी, यात्रा या अन्य कारण से यदि मनुष्य की अंतर्दृष्टि या आमाशय में ठीक कार्य करने की शक्ति नहीं होती, तो हमें का विष शरीर में प्रवेश करता है। उस समय यदि आमाशय में भी हमारे चर्बी को बढ़ने और पोषण होने के कारण रोग, तो फिर वह फुट निश्चयता है। शरीर अक में हम 'हैजे' के चर्बी का विस्तृत वर्णन करेंगे।

हैजे का जहर

यह बात पिछले प्रकरणों में बता दी गई है कि हैजा हिंदोस्तान में किन्-किन् स्थानों में निरंतर बना रहता है, और उसका विष किम टग से एक स्थान से दूसरे स्थान पर पहुँचता है, कैसी आवाज में यह विष जोर पकड़ता है और कैसी प्रकृति के मनुष्यों पर उसका ज्यादा असर होता है। अब हम यह बतलाना चाहते हैं कि यह जहर किस प्रकार का है। डॉ० एन्० सी० मेरनामाग जो बंगाल में कई वर्ष तक तन्दुलाले स्थानों में रहे, और जिन्होंने वर्षों तक अनुभव करके चर्बी में इस बात की गोज करके कई पुस्तक और लेख लिखे थे, उन्होंने मन् १८६६ के साल में ऐगियाटिक कालेरा-नामक एक पुस्तक छपाई थी, उसमें वे लिखते हैं—

अमुक जाति का सेंद्रिय पदार्थ मनुष्य के कमजोर आमाशय और अंतर्दृष्टि में प्रवेश करता है, जिसके असर से मनुष्य पर हैजे का आक्रमण होता है। और जिन आमाशय और अंतर्दृष्टि आरोग्य होती है, तब वह पदार्थ आमाशय के पाचक-रस (गैस्टिक ज्यूस) में मिलकर कमजोर हो जाता है। यह सेंद्रिय पदार्थ किस वस्तु से बना है यह जानने के लिये डॉक्टर साहब के समय में उक्त साधन नहीं थे। परंतु इस सब में बहुत दिन तक विचार-विवेचन होते-होते दूसरे विद्वानों ने भी इस पदार्थ को स्वीकार किया, उन्होंने खोल करके जाना कि अच्छी तंदुलाले मनुष्य के शरीर में यह विष प्रवेश नहीं कर सकता। कदाचित् ऐसे मनुष्य पर रोग का हमला भी हो, तो उस पर उसका विशेष जोर नहीं होता। इसका कारण यह है कि आमाशय का पाचक रस अजल होने के कारण हैजे के विष को मिट्टी का देता है। पर जिन मनुष्यों के आमाशय खराब होते हैं, तथा जिनके आमाशयों में चार पदार्थों का ज्यादा संग्रह होता है, उन्हीं को आम तौर से हैजे का आक्रमण होता है। चार रस हैजे

के विष की वृद्धि करता है। तिस पर यदि उष्णता की सहायता मिले, तो और जोर पकड़ता है। किसी चार पदार्थ में हैजे का विष हो और वह मनुष्य के शरीर में यदि पहुँच जाय, तो अवश्य नुकसान करेगा। परंतु खट्टे रस में कुछ देर रहने से यह विष कमजोर पड़ जाता है।

सन् १८८३ में जब मिस्र में इस रोग का खूब जोर हुआ, तब जर्मनी, फ्रांस और अमेरिका की सरकारों ने इस रोग की खोज के लिये अपने-अपने देश के बड़े-बड़े डॉक्टरों को वहाँ भेजा, उनमें जर्मनी के डॉक्टर कार्क ने खुर्दवीन से हैजे के रोगी के मल में बारीक-बारीक जंतु देखे। फिर इस डॉक्टर ने सन् १८८४ में हिंदोस्तान में आकर विशेष खोज की और निश्चय किया कि ये जंतु रोगी के दस्त में से मृत्यु के बाद उसकी अँतड़ी में भी पाए जाते हैं। इस खोज पर उसका यह मत स्थिर हुआ कि वह जंतु ही हैजे का विष है। यही निर्णय अमेरिकन और फ्रांसीसी डॉक्टरों ने भी अपनी-अपनी खोज के बाद किया। इन जंतुओं का स्वरूप कामा (,) के आकार का था, इसलिये डॉक्टर कार्क ने इनका नाम 'कामा वेसील्स' रखा।

ज्यों ही डॉक्टर कार्क ने अपना यह निर्णय प्रकट किया, त्यों ही इंग्लैंड में इसकी बड़ी भागी चर्चा उठी। तत्काल अँगरेज डॉक्टर क्लिन और अन्य प्रसिद्ध डॉक्टरों ने अपने-अपने विचार प्रकट करने शुरू किए, फलतः अँगरेज सरकार ने डॉक्टर क्लिन को इसकी विशेष खोज के लिये हिंदोस्तान भेजा। हैजे के रोगी के दस्त में उसने भी वही जंतु देखे, परंतु उसने मालूम किया कि ऐसे ही जंतु क्षय, संग्रहणी, मरोह आदि रोगों में भी देखने को मिले हैं, तब उसने प्रकट किया कि डॉक्टर कार्क के 'कामा वेसील्स' नामक कीटाणुओं-मात्र से यह रोग नहीं हो सकता। इस विज्ञप्ति पर इंग्लैंड में खूब आंदोलन चला।

सन् १८९२-९३ में रूस, जर्मन और फ्रांस में भयंकर हैजा फूटा। उस समय इन देशों के डॉक्टरों ने इस रोग का मूल-कारण जानने का बड़ा भारी प्रयत्न किया। इस समय यह नई बात मालूम हुई कि उक्त जंतु अधिकतर खाने-पीने की वस्तुओं द्वारा रोगी के शरीर में प्रवेश करते हैं। ये जंतु इतने छोटे होते हैं कि ६० जंतुओं को यदि इकट्ठा करके रखा जाय, तो सिर्फ एक बाल के बराबर उनकी मोटाई होगी। इन जंतुओं को गीली मिट्टी या गीले कपड़े में झाँसकर गंदे कपड़े में यदि रखा जाय, तो उनकी संख्या बड़ी तेजी से बढ़ने लगती है। इनकी आयु एक से तीन दिन तक की है। परंतु जल-जल में असंख्य जंतु जन्म पाते हैं। तेज़ गर्मी और तेज़ सर्दी से इनका नाश हो जाता है। परंतु जब कभी उन्हें अनुकूल गर्मी और गोलापन मिलता है, तभी वे खूब जोर भरते हैं।

ये जीव ज्यादातर पानी में रहते हैं। जिस पानी में संचयित पदार्थ ज्यादा होता है, उसमें से उन्हें खूब खुराक मिल सकती है। और ऐसे ही पानी में वे शीघ्रता से वृद्धि को प्राप्त होते हैं। ऐसे पानी को अच्छी तरह उबालकर पीने से उनके सब कीड़े नष्ट हो जाते हैं। और उसमें परमेगनेट ऑफ़ पोटास यदि थोड़ी डाल दी जाय, तो तमाम कीड़े मर

जाने है। यदि किसी वस्तु में उक्त जंतुओं के लगे रहने का संशय है, तो उस वस्तु को अच्छी तरह धूप देने या उनका नाश हो जाता है। जैसे रोगी के कपड़े रोगी के जंतु में दिन-भर धूप में पड़े रहने दिए जायें, तो फिर उनके सब रीढ़ें मर जाते हैं। रूपाई, कंबल आदि के दोष को दूर करने के लिये ३-४ दिन तक धूप में डालना चाहिए। ये जंतु मृगे अन्न पर नहीं रह सकते, पड़े हुए पर अवश्य वृद्धि पा सकते हैं।

गारी पानी में हँजे के सीड़े मिलने रहने का भय है। इसलिये गारी पानी के दुर्ग, तालाबों के पानी का उबो के दिनों इस्तेमाल करना अवश्यत भयानक है। नित जनाशय या नदियों का जल मेद्रीय पदार्थ से शुद्ध हो—जैसे गंगा आदि का—यह जल में थोड़ा-बहुत मात्रा में ये जंतु मर जाते हैं। हिमाचल पर्वत से उतरते ही वर्षा गलकर जो पानी गीतल रहता है, उसमें प्रवेश करते ही इन कीटों का नाश हो जाता है।

दूध एक ऐसी वस्तु है, जो प्रत्येक जाति के जंतुओं को अपनी तरफ बड़ी तेजी से आकर्षण कर लेता है। दूध दुहने के बाद यदि थोड़ी देर तक उसे आस-पास की हवा में खुला रक्खा जाय, तो उसमें जरूर ऐसे जंतुओं का प्रवेश हो जायगा। जैसे के जंतुमाले पानी में धोए हुए वर्तन से दूध दुहने से कभी-कभी उसमें रोग के जंतु प्रवेश पा जाते और बड़ी गीधता से बढ़ जाते हैं। हैजा जहाँ फूट रहा हो, ऐसे ठिकानों में थोड़ी देर प्रथम दुधे हुए दूध को यदि खुर्दगीन से ढेसा जाय, तो कभी-कभी उसमें उक्त जंतु दीर्घ पड़ेंगे। यदि यह दूध चार-छ घंटे रक्खा रहे, और उसमें खटाई उत्पन्न हो जाय, तो उसमें इन जंतुओं का नाश हो जायगा। दुधकर तत्काल गर्म किए दूध में इन जंतुओं को प्रवेश का मौका नहीं मिलता।

हैजे के समान ही लक्षण कभी-कभी अतिरार में या संख्या खा लेने के बाद दीख पड़ते हैं। बहुधा ऐसा होता है कि हैजे के दिनों में यदि किसी को एकाध भारी दस्त हो जाय, तो उसे हैजा ही समझा जाता है। इसके विरुद्ध कभी-कभी हैजे के आक्रमण को साधारण अतिमांस समझकर बेफिक्री में लोग बैठे रहते हैं। इस भूल का कभी-कभी गंद-जनक परिणाम देखा पड़ता है, क्योंकि उसकी उचित चिकित्सा होती ही नहीं।

कभी-कभी ऐसा होता है कि हैजे के जंतु शरीर में प्रवेश कर चुकने पर भी हैजा नहीं होता। कई दिन तक रोग के चिह्न प्रकट नहीं होते। परंतु शरीर में सुस्ती, बेचैनी आदि चिह्न अवश्य दीख पड़ते हैं। इस अवसर पर फौरन सावधान हो जाने की बड़ी भारी जरूरत है। थोड़ी भी सावधानी से मनुष्य के प्राण बच जाते हैं।

कभी-कभी हैजे का रोगी आराम होने पर रोग फिर से उलट पड़ता है। वास्तव में बात यह है कि रोगी के शरीर में आराम होने पर भी कुछ दिन जंतुओं का जोर अवश्य बना रहता है। इसलिये जब तक रोगी बिल्कुल आरोग्य न हो जाय, उसे बहुत ही सावधानी से रहना उचित है। साथ ही उससे दूसरे लोगों को भी दूत का भय है, इसलिये उन लोगों को भी इससे कुछ दिन बचकर रहना चाहिए।

हैजा फैलने की रीति

यह बात पीछे कही जा चुकी है कि कुछ नदियों के मुख के प्रदेशों में और कुछ नीचेवाले और सदा नम रहनेवाले प्रदेशों में हैजे का मिलसिला थोड़ा-बहुत चलता ही रहता है। और वहाँ से जहाँ-जहाँ उसका बीज जाता है, हैजा फैलता है। यह बीज बहुत अश में मनुष्यों के साथ ही फैलता है। सुदूर देशों में भी, जहाँ बड़े ही जोर का हैजा फैलता रहा है, प्रथम मूल स्थान उपर्युक्त प्रकार का ही देखने में आया है। ऐसा एक भी उदाहरण देखने में नहीं आया कि हैजा स्वयं ही फूट निकला हो, इसलिये यह बात प्रमाणित होती है कि हैजा वान्त्व में छूत की बीमारी है, और वह उड़कर ही फैलती है।

अब यह देखना चाहिए कि यह हैजे का ज़हर किस-किस ढंग से शरीर में प्रविष्ट होता है। हैजे के फैलाने का मुख्य साधन पानी है। ऐसे हजारों उदाहरण हैं कि दूषित पानी पीने से ही हैजा ज्यादातर फूटा है। सन् १८२७ में जब वाग्नहेर्स्टिंग वुंडेलखंड में फौज लिए पड़े थे, उस समय उनकी फौज में बड़े जोर से हैजा फूट निकला था। उसका कारण जब देखा गया, तो मान्य हुआ कि टंकी का पानी ज़हरीला था, उसी के पीने से हैजा फूटा। वहाँ से उसने तत्काल कूच किया, और एक-दो मजिल बाद ज्यों ही लोगों को स्वच्छ पानी पीने को मिला कि रोग का शमन हो गया। आजकल सरकारी छावनी के पीने के पानी की स्वच्छता का बड़ा भारी बंदोबस्त रहता है, और इस कारण सरकारी फौज में हैजा बहुत ही कम फूटता है।

जिस बस्ती में हैजा फूट रहा हो, वहाँ के पानी की खुर्दवीन से जाँच की जाय, तो उसमें "कोमावेसीलस" जंतु देखने में आवेंगे। पानी में इन जंतुओं का दिखाई देना आसान नहीं है, क्योंकि पानी में इनकी सख्या बहुत ही थोड़ी होती है। पानी में ये जंतु खुर्दवीन से तभी दिखाई दे सकते हैं, जब पानी में इनकी खूब बढ़ी हुई संख्या हो। हाँ, रोगी के दस्त में इन जंतुओं की भरपूर सख्या देखने को मिल सकती है।

जल में हजारों प्रकार के और भी अनगिनत जंतु होते हैं, जिनमें अधिकांश निर्दोष होते हैं। इनमें हैजे के जंतु इस प्रकार मिल जाते हैं कि उनका पहचानना बहुत ही कठिन हो जाता है। सन् १८६२-६३ में जब जर्मनी के हेंबर्ग नगर में हैजा फैला, तब उनके पीने के पानी की परीक्षा बड़े-बड़े विद्वानों ने की। परंतु ८ दिन बाद वे जल में उक्त जंतुओं को देख सके। सन् १८६७ में जब बंबई में हैजा फूटा, तब प्रो० हेंकिन ने खुर्दवीन से कई कुश्यों के जलों में उक्त जंतु देखे, और उन कुश्यों का पानी कानूनन बंद कर दिया गया। इन उदाहरणों से प्रमाणित हो गया कि हैजे का ज़हर ज्यादातर पानी के द्वारा पेट में पहुँचता है। परंतु यदि पानी को अच्छी तरह छान और साफ करके पिया जाय, तो उससे कोई भय नहीं रहता।

कभी-कभी ऐसा होता है कि जल में अल्प मात्रा में ये जंतु रहते हैं। परंतु उनका शरीर

पर ज्यादा प्रभाव नहीं पड़ता। शरीर में जाने ही वे नष्ट हो जाते हैं। जिन स्थानों में रोग सदा बना रहता है, जहाँ ये जंतु कभी नष्ट नहीं होते, थोड़े-बहुत बने रहते हैं, ज्यों ही उन्हें अनुकूल हवा और खुगक मिलती है, तत्काल बढ़कर रोग फैला देते हैं। यदि किसी कुएँ में भरपूर बलवान् जंतु उत्पन्न हो गए हों, तो उन पर जंतुनाशक दवा भी पूरा असर नहीं करती। हाँ, कुछ कमी जरूर हो जाती है।

केवल यही बात नहीं कि जिन पानी में ये जंतु हों, उसके पीने ही से रोग शरीर में प्रवेश करता है, परंतु ऐसे पानी में वर्तन या नस्तु बौने पर भी रोग शरीर में प्रवेश करने का भय रहता है। एक बार आगरे में, ग्राहगंज सुहल्ले में, हैजा फैला। उस समय एक डॉक्टर ने, जिसे सरकार ने इसकी खोज को नियत किया था, जाँच करके पता लगाया कि यहाँ कुल १६ मर्दे और ५१ स्त्रियों का हैजा हुआ, जिनमें एक हिंदू और २६ मुसलमान थे। ये सब पाम-पाग्न रहते थे। ये सब गरीब लोग थे, और पास के एक कच्चे कुएँ का पानी पीते थे। बहुत बागीकी से पता लगा कि उस कुएँ के पानी में कुत्ता-दत्तौन करने और बासन मँजने तथा वहाँ का पानी पीने से उन पर रोग का आक्रमण हुआ था। उसमें रोग के पंतु थे। आखिर कुएँ में 'पमिंगनेट ऑफ़ पोटाशियम' डालकर उस कुएँ तथा अन्य कुओं का भी पानी शुद्ध किया गया। इसके बाद भी ही रोग का उपद्रव शांत हो गया।

यह कहा जा सकता है कि यदि हैजे का विष पानी ही के द्वारा शरीर में पहुँचता है, तो जिनने लोग इस जल को पीते हैं, उन सब पर क्यों नहीं राग का आक्रमण होता? इसका कारण क्या है?

इसका कारण यह है कि जिनके शरीर मजबूत हैं, खासकर जिनकी पाचन-शक्ति अच्छी है, उनके शरीर में ये जंतु जाते ही नष्ट हो जाते हैं। क्योंकि तंदुरुस्त पाचनाशय में जब वहाँ पाचन-क्रिया होने लगती है, तो एक प्रकार का रस पैदा होता है। यह रस स्वाद में खट्टा होता है, इसके प्रभाव से ये जंतु तत्काल नष्ट हो जाते हैं। परंतु जिनकी पाचन-शक्ति कमजोर होती है, और जिनकी अंतर्द्वी भी ठीक काम नहीं कर सकती, उनके शरीर में ये जंतु खूब वृद्धि पाते हैं।

जिम जल में मल-मूत्र मिलता रहता है, उसी में इन जंतुओं को विशेष पोषण मिलता है, और वे उसमें खूब बढ़ते हैं। मंले पानी में अधिक जंतु रहते हैं। इसलिये यदि इस पानी का थोड़ा ग्रग भी पेट में जाय, तो हैजा हो जाता है। गंगा और यमुना के जल में ये जंतु बहुत कम जीवित रह सकते हैं।

यह भी देखा गया है कि जो लोग पानी को अच्छी तरह छानकर पीते हैं, उन्हें कोई खटका नहीं होता। देखा गया है कि एक ही गाँव में एक ही जलाशय का पानी भिन्न-भिन्न लोगों ने लिया, और जिन्होंने उसे छानकर या पकाकर पिया, उन पर रोग का आक्रमण नहीं हुआ, और जिन्होंने इस बात पर ध्यान नहीं दिया, उन पर हैजे का आक्रमण हुआ। सन्

१८९२-९३ में जो जर्मनी में बड़ा भारी हैजा फैला था, उसके संबंध में वहाँ के प्रसिद्ध डॉक्टर कार्ल अपनी "Cholera in Germany during the winter of 1892-93"-नामक पुस्तक में लिखते हैं—

हैवर्ग, आल्डोना और वॉइज़ बैंक ये तीनो नगर एक दूसरे के नज़दीक हैं। हैवर्ग नगर एल्वा नदी पर बस रहा है। इसमें इस नदी का बिना छना पानी नल द्वारा आता है, परंतु आल्डोना थोड़े अंतर पर है, इसलिये वहाँ इसी नदी का छना हुआ पानी मिलता है। आल्डोना के लोगों को जो पानी मिलता है, उसमें हैवर्ग के ५ लाख मनुष्यों का मल-मूत्र मिला होता है। पर वहाँ के लोग उसे बिलकुल स्वच्छ करके लेते हैं। वॉइज़ बैंक अपनी आवश्यकता का जल पास के तालाब से लेता है। सन् १८९२ के अगस्त मास की १६वीं तारीख को यह रोग हैवर्ग में शुरू हुआ। और ता० २३ अक्टोबर तक, लगभग ६ सप्ताह तक, झूब ज़ोरो पर जारी रहा। इस बीच में १८ हजार मनुष्यों को यह बीमारी हुई, और उनमें से ८२०० मनुष्य मरे। इतना होने पर भी आल्डोना और वॉइज़ बैंक इन दिनों में बिलकुल ही रोग-मुक्त रहे। इन नगरों में यदि कुछ लोगों को हैजा हुआ भी, तो उन्हें, जो हैवर्ग के भागे हुए थे।

हैवर्ग और आल्डोना के बीच सिर्फ़ एक ही मार्ग है। उस रस्ते पर हैवर्ग की तरफ़ जो घर थे, उनमें से कुछ को हैवर्ग वाटर वर्क्स की तरफ़ से पानी मिलता था। और कुछ को आल्डोना के वाटर वर्क्स से। जिन्हें हैवर्ग की तरफ़ से पानी मिलता था, उन्हें रोग का आक्रमण हुआ। परंतु जिन्हें आल्डोना कंपनी से जल मिलता था, उन पर रोग का बिलकुल आक्रमण न हुआ।

हैवर्ग और आल्डोना का जल-वायु प्रायः एक समान ही है। एक समान ही दोनों स्थानों पर बरसात, शीत और ऋतु-परिवर्तन होते हैं। सिर्फ़ जल भिन्न-भिन्न विधि से दोनों नगरों को मिलता था। हैवर्ग जर्मनी का बड़ा व्यापारी नगर है। वहाँ सदा देश-परदेश के सैकड़ों स्टीमर आते-जाते रहते हैं। यहाँ पर रूस की तरफ़ से रोग-कीटाणु आए थे। रूस के जहाज़ियों में से किसी को हैजा हुआ, उसका मल-मूत्र नदी में बहा दिया गया, और उस पानी को पीने से नगर में रोग फैल गया।

और एक बात है। ये जंतु खाली पेट जितना नुकसान कर सकते हैं, उतना भरे पेट पर नहीं। क्योंकि खाली पेट में उक्त खट्टा रस रहता नहीं, वह रस भोजन करने पर ही उत्पन्न होता है, इसलिये यदि खाली पेट यह दूषित जल पीने में आवे, तो उसमें के जंतु अंतर्दी और रक्त में प्रवेश कर जाते हैं। परंतु भोजन के बाद यदि वह पानी पिया जाय, तो यह पाचक रस उसमें के जंतुओं को नष्ट कर देगा।

जिन लोगों को एक ही साथ बहुत-सा पानी पीने का अभ्यास है, उन पर रोग का जल्दी आक्रमण होने का भय रहता है। पर जो थोड़ा-थोड़ा पानी बार-बार पीते हैं, उनपर अमर कम होता है। क्योंकि थोड़े पानी में थोड़े जंतु होंगे। उन्हें पाचक रस तत्काल नष्ट कर देगा।

यह भी एक बात है कि गरीब और अमीरों पर इस रोग का एक-सा प्रभाव नहीं पड़ता। ज्यादातर गरीब लोग ही इसके शिकार होते हैं, जिन्हें भर-पेट खुराक नहीं मिलती। परंतु जो पुष्टिकर आहार करते हैं, उनकी अंतर्ज्ञी तक उक्त जंतु प्रायः नहीं पहुँचते। अकाल के समय यद्यपि अमीर-गरीब सब एक ही जल वर्तते हैं, तो भी ज्यादातर गरीबों पर ही रोग का आक्रमण होता है। प्रायः देखा गया है कि जब-जब अकाल पड़ा है, गरीबों में हैजा फैला है। जिस साल में बरसात और पाक की कमी होती है, उस वर्ष में नदी और तालाब जल्दी सूख जाते हैं। कुओं का पानी भी गहरा हो जाता है। इसीलिये बहुत-से लोग जल की स्वच्छता का बिना विचार किए जो जल सरलता से उन्हें मिल सके, उसी का उपयोग करते हैं। बहुधा हैजे के दिनों में गरीब लोग नंगे बदन खुली हवा में रात को सोते हैं, और कच्चा-पक्का भोजन, जो मिल जाय, खाते हैं, इसमें वे बिलकुल कमज़ोर हो जाते हैं, और यदि उनके शरीर में रोग ने प्रवेश किया, तो उनका बचना कठिन हो जाता है।

हैजा केवल पानी ही के द्वारा फैलता है, इसी पर न भूलना चाहिए। पानी के कारण उसका प्रसार अधिक तो अवश्य होता है, और वही हैजा फैलाने का मुख्य कारण भी है, परंतु पानी के सिवा खुराक, दूध, कपड़ा आदि के द्वारा भी इस रोग के जंतु शरीर में प्रविष्ट हो जाते हैं, और रोग फूट निकलता है। प्रायः प्रथम इन्हीं वस्तुओं द्वारा रोग के जंतु पानी में मिलते हैं, और पानी से फिर उनका फैलाव सर्वत्र होता है।

सन् १८६४ में गर्मी के दिनों में कानपुर कैम्प में बड़े ज़ोर का हैजा फूटा, जिसमें बस्ती का सत्तरहवाँ भाग नष्ट हो गया। प्रोफेसर हेनकिन ने छावनी में आकर रोग के मूल-कारण की जाँच की। पानी, खुराक, दूध और सब सामान की जाँच की गई। पानी में जंतु नहीं मिले, पर खुराक, दूध और रसोई-घर के पानी में पाए गए। यह भी पता लगा कि वहाँ के कुछ रसोइए नगर के उस हिस्से में रहते थे, जिसमें बीमारी फैल रही थी। उन्हीं के साथ रोग की छूत छावनी में आई।

दूध के द्वारा भी रोग फैलने के बहुत-से प्रमाण देखने को मिलते हैं। सन् १८६५ की अगस्त में शाहजहाँपुर-छावनी में दो अंगरेज़ सिपाहियों को हैजा हुआ। जो खाला वहाँ दूध पहुँचाता था, वह गाँव के नज़दीक रहता था। उस गाँव में उस समय हैजा फूट रहा था, और उस दूध में रोग के जंतु थे, उन्हीं से रोग का आक्रमण हुआ।

एक बार ऐसा हुआ कि एक अंगरेज़ डॉक्टर के पास किसी गाँव से कुछ फल आए। डॉक्टर और घर के दो-तीन आदमियों ने उन्हें खाया, और उसी रात को उन्हें हैजा हुआ। कारण खोजने से मालूम हुआ कि जो मज़ूर फल लेकर आया था, वह रास्ते में एक गाँव में कुछ देर ठहरा था, वहाँ हैजा फूट रहा था, उस गाँव के एक कुएँ से थोड़ा पानी लेकर उसने फलों पर छिड़क दिया था और वही रोग का कारण था।

बहुधा मक्खियों के द्वारा भी हैजा फैलता है। रोगी के मल, मूत्र, थूक और उल्टी पर

मक्खियाँ बैठती रहती हैं। और रोग की छूत लेकर खाने-पीने की वस्तुओं पर बैठ जाती है। बस हैजा फैल जाता है।

सन् १८६१ में गया के जेलखाने में एक बार हैजा फैला। २६ कैदियों को बीमारी हुई, जिनमें १७ मरे। वहाँ की खाने-पीने की किसी वस्तु में हैजे के जंतु देखने में नहीं आए। तब जेल में जगह-जगह गर्म दूध के वर्तन भर-भरकर रख दिए गए। दूध के जिन वर्तनों में मक्खियाँ मरी पाई गईं, उसमें रोग के जंतु मिले। वस्त्रों के द्वारा भी हैजा फैलता है, ऐसे उदाहरण मिले हैं। परंतु वस्त्रों में लगे हुए रोग-जंतु चमड़ी द्वारा शरीर में प्रवेश करते हैं। इस विषय में कुछ निश्चय नहीं हुआ। अवश्य यह जंतु किसी तरह पेट में जाते हैं, तभी रोग को उत्पन्न करते हैं। सन् १८८६ में बसरे में हैजा फैला। लोग बुरी तरह भागने लगे। एक दिन एक मछली पकड़नेवाला शहर से नदी की तरफ जा रहा था, रास्ते में उसे वस्त्रों की गठरी पड़ी मिली। उसने उसे उठा लिया, और अपने गाँव में चला गया। गाँव बसरे से ५० मील था, उसे वहाँ पहुँचने में चार दिन लगे। गठरी के वस्त्र स्त्रियों के थे, और उसने घर की चार स्त्रियों को वे वस्त्र पहनने के लिये बाँट दिए। ३ दिन बाद उन चारों स्त्रियों को हैजा हुआ और चारों मर गईं। उनके सिवा गाँव में और किसी को कुछ न हुआ। निस्संदेह यह रोग उनको कपड़ों द्वारा ही लगा था। यह बात साफ हो गई है कि रोगी के पास रहने और उसकी सेवा करने में रोग के उडकर लगने का जरा भी खतरा नहीं है। सिर्फ उसको मल, मूत्र, उल्टी को सावधानी से उठाने और हाथ साफ करने का खयाल रखना चाहिए। हवा के कारण भी रोग नहीं फैलता। सन् १८६१ में मियाँ मीर की छावनी में, फौज में, हैजा फैला, डॉक्टरों ने फौज को अन्यत्र हटाने की सलाह दी, पर चौमोसे के कारण तमाम सेना का हटाया जाना संभव न था। जो फौज अन्यत्र भेजी गई, उसमें शीघ्र ही हैजा वहाँ भी फैला, और मियाँ मीर में जो फौज रह गई थी, उसमें शांति हो गई। अतः में यह कहना आवश्यक है कि हैजे का असर सब मनुष्यों पर एक-सा नहीं पड़ता। शुरु में जब हैजा फूटता है, जिस पर आक्रमण करता है, उनमें कोई ही बचता है। परंतु ज्यों-ज्यों रोग पुराना होता है, रोग की भयकरता कम हो जाती है। इसके सिवा यह भी देखा गया है कि जहाँ हैजा फैल रहा हो, वहाँ के निवासी की अपेक्षा बाहर गाँव के आए हुए पर उसके विप का तेज असर होता है।

हैजे के लक्षण

हैजे के लक्षण भिन्न-भिन्न मनुष्यों में भिन्न-भिन्न प्रकार के देखे जाते हैं। कोई मनुष्य हैजे का आक्रमण होते ही थोड़ी ही देर में मर जाता है। ऐसे रोगी को तो दवा देने का भी अवकाश नहीं मिलता। कुछ रोगी देर तक कष्ट भोगकर आराम हो जाते हैं। परंतु उनका शरीर सदा के लिये अशक्त हो जाता है। हैजा होने के पीछे किसी का शरीर तो एकदम ठंडा हो जाता है और किसी को तेज बुखार चढ़ जाता है। किसी रोगी को दस्त ज्यादा आते हैं और किसी को उल्टी। कोई एकदम बेहोश पड़ जाता है और कोई छटपटाता रहता है।

यह बात कही जा चुकी है कि खाने-पीने की वस्तुओं द्वारा हैजे के जंतु पेट में प्रवेश कर जाते हैं। परंतु ये जंतु शरीर में प्रवेश होने के कितने दिन बाद रोग को प्रकट करते हैं, यह बात निश्चित नहीं कही जा सकती।

कभी-कभी दो-चार घंटे में और कभी-कभी दो-चार दिन बाद रोग के चिह्न देख पड़ते हैं। अनुभव से प्रतीत हुआ कि यदि रोग के जंतु शरीर के अधिक भाग में प्रवेश करते हैं, तब उसका अग्नर कुछ जल्दी होता है। परंतु माधारणतया शरीर में जंतु प्रवेश के २-३ दिन बाद और किसी-किसी को ५-६ दिन बाद रोग के लक्षण देख पड़ते हैं। इससे अधिक देर होने पर शायद ही रोग का आक्रमण होता है।

यदि किसी गाँव-नगर में हैजा फैल रहा हो, और किसी के शरीर में नीचे लिखे लक्षण देखने को मिलें, तो यह समझकर कि उस पर हैजे का आक्रमण हुआ, झटपट उचित उपचार करना चाहिए—

(१) दस्त—सबसे प्रथम लक्षण दस्त होना है। साधारण रीति में दस्त बार-बार होता रहता है, पर कभी-कभी ऐसा भी होता है कि दस्त कम होते हैं, और दर्द भी नहीं होता, इस कारण बहुत-से लोग बेफिक्र हो जाते हैं, परंतु यह बड़ी भारी भूल है।

(२) सुस्ती—कुछ रोगियों को हैजा होने पर अरुचि, बेचैनी और हाथ-पाँवों का मानो दम निकल गया हो, ऐसा मालूम होता है, यदि गाँव में हैजा फैल रहा हो और ये लक्षण देख पड़ें, तो तुरंत उपाय करना चाहिए।

(३) दर्द—कुछ रोगियों को रोग प्रारंभ होने के प्रथम कुछ दिन या घंटे तक पेट में अत्यंत दर्द होता है। यदि बस्ती में हैजा फैला हो और तब ऐसा दर्द मालूम दे, तो तत्काल ठीक-ठीक बदोबस्त करना चाहिए।

(४) किलो-किलो को एकाएक रोग भयंकर रूप से आ दवाता है। रात को मनुष्य राजी-खुशी सोया है, रात-भर सुख में सोया पिड़ली रात में दो-तीन ही घंटे में उसकी दशा असाध्य हो गई।

रोग का प्रधान स्वरूप इस प्रकार है—

दर्शन—बहुधा दस्त का विशेष जोर होता है। शुरू के एक-दो दस्त भारी-भारी होते हैं। और उनका रंग पीला होता है। उसके बाद ही उनका रूप और रंग बदलने लगता है। अब यह दस्त पतला और सफ़ेद रंग का हो जाता है, जैसा कि चावल का मॉड होता है। कभी-कभी इसमें खून भी आता है। कभी आँव भी आ जाती है, पहला दस्त पित्त के कारण पीले रंग का होता है, पर रोग की प्रबलता में पित्त का पैदा होना बंद हो जाता है। इसलिये उसका रंग सफ़ेद हो जाता है। ज्यों-ज्यों दस्त का रंग सफ़ेद होता जाता है, त्यों-त्यों इसमें 'आल्ब्युमेन' का हिस्सा बढ़ता जाता है। हैजे का दस्त बहुधा चारगुणक होता है।

बहुत लोग इस अम में रहते हैं कि जब तक दस्त का रंग सफ़ेद न हो, तब तक उसे

हैजा ही नहीं समझने । पर बात यह होती है कि जब तक अंतर्डी में पुराना पित्त मिला हुआ मल रहता है, नभी तक दस्त पीला रहता है, इसलिये यह भ्रम हो जाता है ।

उल्टी—बहुधा उल्टी और दस्त साथ ही शुरू होते हैं । कभी-कभी उल्टी पहले होती है, पर अधिकांश में दस्त ही पहले होता है । किसी-किसी केम में उल्टी बिल्कुल नहीं होती । किसी-किसी को उल्टी बड़े जोर से होती है और वह उससे बहुत ही हैरान हो जाता है । पहले की उल्टी में खुराक आदि निकलती है, पर पोछे सिर्फ चिकना पानी बाहर आता है, किसी-किसी को खाली उबकाई होती है और पेट में से कुछ नहीं निकलता । इससे शरीर को बहुत कष्ट होता है । कभी-कभी उल्टी के साथ खून आता है । उल्टी के साथ पित्त का भाग गायब हो कहीं देखने में आता है । कुछ डॉक्टरों का मत है कि इस रोग में उल्टी हानिकर नहीं होती, उल्टी से रोग का जहर शरीर से बाहर आता है ।

दस्त और उल्टी के साथ ही पेट में बड़े जोर का दर्द होता है । कभी-कभी यह दर्द बहुत ही भयंकर होता है । ज्यों-ज्यों रोग का जोर बढ़ता है, त्यों-त्यों पेट का दर्द बढ़ता जाता है । किसी-किसी को यह दर्द कनेजे के पास, किसी को नाभि के पास और किसी को पेट के पास ज्यादा मालूम होता है । किसी-किसी को तमाम पेट में दर्द होता है । किसी को कभी कहीं और कभी कहीं फिरता नजर आता है ।

दस्त, उल्टी और दर्द इनके साथ ही शरीर की शक्ति और कम होने लगती है । पहले थोड़ी गर्मी कम होती है, परंतु ज्यों-ज्यों दर्द बढ़ता जाता है, त्यों-त्यों गर्मी थोड़ी होती जाती है । छूने में चमड़ी ठंडी मालूम देती है । ज्यों-ज्यों शरीर की गर्मी कम होती जाती है, त्यों-त्यों रोगी को अत्यंत गर्मी और बेचैनी मालूम पड़ती है । कभी-कभी वह ओढ़ने के हल्के कपड़े को भी फेंक देता है ।

गर्मी की कमी के साथ ही हाथ-पैरों का अकड़ना बढ़ने लगता है । पहले पिंडलियों में ऐंठन होती है, स्नायु सख्त होने लगते हैं । फिर हाथ अकड़ने लगते हैं । पर जो रोग जोर पर हो, तो सारा शरीर ऐंठने लगता है । इससे रोगी त्रास पाकर चीखने लगता है और बेचैनी से तड़फता है । जवान और जोरावर मनुष्य को यह कष्ट अधिक होता है ।

रोग का जोर ज्यों-ज्यों बढ़ता है, त्यों-त्यों शरीर का रूप-रंग बदलता जाता है । आँखें गहरे में घँसती जाती हैं । चेहरा बिलकुल फोका और चिंतातुर हो जाता है । चमड़ी से हाथ लगाने पर वह ठंडी मालूम पड़ती है । पसीना चिकना आता है । किसी-किसी रोगी को प्रथम से चक्कर आते हैं और किसी को दर्द जोर से होता है । नाड़ी धीमी होती जाती है । प्यास ज्यादा लगती है । पेशाब बंद हो जाता है । पेशाब के विषय में कुछ चिकित्सकों की यह राय है कि जब तक पेशाब बंद न हो जाय, तब तक रोग को हैजा मानना ही न चाहिए । पर बहुधा ऐसा होता है कि यह पेशाब रोग शुरू होने के प्रथम सूत्रांश में आया हुआ होता है, रोग होने पर तो पेशाब बनता ही नहीं ।

गति कम होने पर दस्त और उल्टी कम हो जाती है। चेहरा बहुत उतर जाता है और नाड़ी बिलकुल सुस्त हो जाती है। कमजोरी ज्यों-ज्यों बढ़ती है, चमड़ी का रंग काला और आँखें गढे में होती जाती हैं। गाल पिचक जाने हैं और होठ-दाँत काले हो जाते हैं। इतनी अधिक प्यास किसी भी दूसरे रोग में देखी ही नहीं जाती। मुँह बिलकुल बंद नहीं हो सकता, दाँत खुले दीखते रहने हैं। अंतिम अवस्था में साँस का जोर और शरीर से तीव्र दुर्गन्ध आने लगती है। इसके बाद उस शरीर में प्राण बहुत ही कम देर ठहर सकते हैं।

इस रोग में नाड़ी बड़ी जल्दी चीण हो जाती है। रोग शुरू होने के थोड़ी देर बाद ही उसकी चाल ६०-१०० हो जाती है। हृदय की गति में भी उसी तरह अंतर पड़ जाता है और कभी-कभी उसकी धड़कन इतनी तेज हो जाती है कि फिर उसकी गिनती हो ही नहीं सकती। रोग यदि सुधार की दशा में होने लगे, तो अंत करण और नाड़ी की गति में सबसे प्रथम सुधार दीख पड़ता है।

तंदुरुस्त शरीर की उष्णता ९८° में कुछ नीचे रहती है। इस रोग में उष्णता अत्यंत कम हो जाती है और ९६-९५ अथवा इससे भी कम हो जाती है।

कभी-कभी ९० और ८८ तक पहुँच जाती है। बेहोशी होने पर गर्मी फिर बढ़ने लगती है, पर अंत में वह भी उतर जाती है। परंतु कभी-कभी विपरीत देखने में आता है, अर्थात् गर्मी बढ़ने लगती है। और वह बड़ी तेज़ी से बढ़ती है। कभी-कभी १०७-१०८ तक गर्मी बढ़ते देखी गई है। और इतनी गर्मी बढ़ने पर फिर रोगी के बचने की आशा नहीं रहती।

इस रोग में श्वास की नली में बहुत अंतर पड़ जाता है। प्रारंभ में २०-२२ श्वास चलते हैं। ज्यों-ज्यों कमजोरी बढ़ती जाती है, साथ ही श्वास भी बढ़ता जाता है। कभी-कभी उसकी गर्मी ३०-३५ तक पहुँच जाती है। श्वास कष्ट में आने के कारण छाती उभरने लगती है और नसें फूल उठती हैं। दम घुटने लगता है। और इसीलिये खून शुद्ध नहीं रह सकता। और काला पड़ जाता है। साथ ही होठ, आँखें और हाथ, पैर और चमड़ी सब काले पड़ जाते हैं। श्वास नली में भरपूर हवा न जा सकने से रोगी इधर-उधर तड़पता रहता है। यद्यपि श्वास-नली में या फेफड़ों में कोई खराबी नहीं होती, फिर भी श्वास अटकता है। यह इस रोग की ख़ासियत है। ज्यों ही रोग आराम होने लगता है, सब तकलीफें भी कम होने लगती हैं।

इस रोग में आवाज़ भी बँध जाती है। रोगी की बोली नज़दीक के बैठे मनुष्य भी मुश्किल से सुन सकते हैं। ज्ञानेंद्रियों पर रोग का भरपूर असर होता है। रोग का संपूर्ण वेग होने पर रोगी आँख से नहीं देख सकता, न कान से सुन सकता है और न सूँघ सकता है, समझने की शक्ति भी कम हो जाती है।

उपर्युक्त संपूर्ण लक्षण होने पर रोगी का वचना मुश्किल हो जाता है। कभी-कभी

आस-पास की दौड़-धूप ने ही रोगी का हृदय बंद होकर मृत्यु हो जाती है। ऐसी मृत्यु प्रायः मूर्च्छित रोगी की होती है।

शक्तिहीन होने से प्रथम दन्त-उल्टी कम होने पर रोगी सावधान हो जाता है। नाडी जो अदृश्य हो गई हो, फिर दीखने लगती है, प्रथम बहुत धीमी और पीछे धीरे-धीरे ठीक होती हुई। साथ ही शरीर में गर्मी बढ़ने लगती है, और होठ, आँख, मुख, दाँत पर का काला रंग कम होने लगता है। श्वाम ठीक हो जाता है। यह स्थिति धीरे-धीरे सुधरती जाती है।

उल्टी, दस्त बंद होने पर शरीर का गर्म हो जाना अच्छा चिह्न है। किसी-किसी को १०१-१०२ तक उबर चढ़ने में भी हानि नहीं। दस्त बंद होने पर पीले रंग का एकाध दस्त होना अति उत्तम चिह्न है। पीले रंग का दस्त तब होता है, जब प्रत्येक अंग ठीक-ठीक काम करने लगता है।

इस रोग में पेशाब बंद हो जाता है। सब चिह्न कम हो जाने पर पेशाब भी आने लगता है। किसी-किसी रोगी को २-३ दिन तक पेशाब नहीं आता। जब तक पेशाब नहीं आवे, तब तक रोगी खतरे में समझना चाहिए। देर तक पेशाब यदि नहीं उतरे, तो रोग के फिर आक्रमण का भय रहता है। पेशाब बंद रहने से सन्निपात या बेहोशी होने का भी भय रहता है। पेशाब उतरते ही रोगी बड़ी जल्दी से सुधरता है। कभी-कभी एक दिन में २० सेर तक पेशाब रोगी को उतरता है। इससे कुछ हर्ज नहीं।

यह रोग उलटकर छापा मरता है। इससे सावधान रहना चाहिए। यह बहुत भयंकर आक्रमण होता है। यह बात थोड़ी-सी बदपरहेज़ी से ही हो जाती है। कई बार तो यहाँ तक देखा गया है कि २-४ मास बाद भी रोग ने उलटकर हमला किया है।

गर्भवती को हैजा हो, तो बहुधा गर्भपात हो जाता है। इस रोग में किसी को साँस, किसी को त्रिदोष और किसी को मरोड़ का रोग हो जाता है। और बहुधा सदा के लिये शरीर निर्बल हो जाता है।

हैजे के प्रभाव से होनेवाले शारीरिक परिवर्तन

हैजे के प्रभाव से शरीर के भीतरी अंगों में विशेष परिवर्तन हो जाता है। बड़े-बड़े अस्पतालों में हैजे के मरे हुए रोगियों के शरीर को चीर-फाड़कर देखा गया, और नीचे लिखी बातों का पता चला—

१—इस रोग का मुख्य प्रभाव अज्ञात और अंतर्द्वियों पर पड़ता है। यह प्रभाव एक-सा नहीं पड़ता, भिन्न-भिन्न रूप में होता है। किसी को कम, किसी को विशेष। यदि रोग के शुरू होने के बाद जल्दी ही रोगी की मृत्यु हो जाय, तब तो अंतर्द्वियों में कोई विशेष परिवर्तन नहीं दीख पड़ता, पर यदि रोग कुछ देर ठहर गया हो, तो अंतर्द्वियों के कला भाग (श्लेष्मावरण) में थोड़ा-बहुत रक्त का जमाव हो जाता है। किसी-किसी को सूजन हो जाती

हैं। कभी-कभी आमाशय में से रक्त-न्याव भी होने लगता है। यह स्वाव रक्त की कोई नय फट जाने से होता है।

अंतड़ी का प्रारंभिक भाग, जो आमाशय के साथ जुड़ा रहता है, उसमें कभी-कभी रक्त का जमाव हो जाता है और कभी-कभी उसके भीतर का पिंड (ग्रनस ग्लैंड) कुछ बढ़ जाता है। पर बहुत करके इसमें अधिक परिवर्तन नहीं होता है। रोग का मुख्य प्रभाव अंतड़ी के पीछे के भाग के श्लेष्मावरण में होता है। वहाँ थोड़ा-बहुत रक्त अवश्य जमा हो जाता है। उस पर चावल के माँड़ के समान पदार्थ लिपटा हुआ मालूम होता है। इसके बाद मलाशय के निकट का जो अन्य भाग है, उस पर हैजे का सबसे अधिक प्रभाव होता है। इस भाग के तमाम अंशों में श्लेष्मावरण में लोहू जम जाता है और जहाँ छोटी और बड़ी अंतड़ी का मेल होता है, उससे जरा ऊपर के भाग में यह जमाव और भी अधिक होता है। किसी-किसी मनुष्य का इस भाग का श्लेष्मावरण थिलकूल सूख जाता है। किसी-किसी का सूख जाता है। यदि रोगी ३-४ दिन रोगी रहकर मरता है, तभी सञ्च होता है। कभी-कभी अंतड़ी की रक्त-नली फट जाने से रक्त-न्याव हो जाता है। और दस्त के साथ खून आता है।

जब तक रोग का प्रभाव कम रहता है, तब तक श्लेष्मावरण में सिर्फ सूजन रहती है। पर ज्यों-ज्यों सूजन बढ़ती है, त्यों-त्यों वह भाग निर्जीव होकर श्लेष्मावरण से छुटकर अंतड़ी के प्रवाही दस्त से मिल जाता है। इस मिश्रण का रंग चावल के माँड़ के समान होता है। यदि यह सूजन देर तक रहती है और गहरी हो जाती है, तब एक दूसरे के दवाव के कारण रक्त की गति रुक हो जाती है और अंत में सबॉट उत्पन्न हो जाती है। और वहाँ ज़रूम हो जाते हैं। कभी-कभी मलाशय इन ज़रूमों से भर जाता है। इनमें अधिकांश श्लेष्मावरण तक गहरे होते हैं, अंतड़ियों में छेद हो जाते हैं। वह गल जाती है। ऐसी दशा में रोगी के बचने की आशा नहीं रहती। कभी-कभी अंतड़ियों के सड़ने के बदले सूजे हुए रज-कणों की श्लेष्मा-वरण पर पपड़ी-सी जम जाती है। यह पपड़ी कभी-कभी अंतड़ी से अलग रहती है। कभी चिपकी रहती है। यदि अलग रहती है, तब तो अंतड़ी और उसके बीच में एक प्रवाही पदार्थ भरा रहता है। यदि रोग देर तक चलता रहे, तो यह पपड़ी इतनी मोटी और कठोर हो जाती है कि अंतड़ी का मार्ग ही रोक लेती है, ऐसी दशा में दस्त भी रुक जाता है, और भयकर कष्ट होता है।

हैजा होते ही अंतड़ी के प्रारंभिक भाग में चावल के माँड़-जैसा सफ़ेद खारा, प्रवाही पदार्थ मिला हुआ आता है। उसमें कभी-कभी रक्ताण भी मिला आता है। यदि रोग देर तक चलता रहे, तो पित्त फिर बनने लगता है। ऐसी दशा में उस प्रवाही का रंग नीला होने लगता है।

२—बहुधा हैजे के रोगी के कलेजे में भी रक्त जम जाता और वह बढ़ने लगता है। यह रक्त काले रंग का होता है। पित्ताशय पित्त से भरा रहता है, परंतु जिस तरह तंदुरस्त

हालत में वह पित्त नली के द्वारा “दुज्योडिनम” में जाता है, उस तरह रोग होने पर नहीं जाता। रोग का वेग कम होने पर तत्काल ही उसकी भी प्रगति जारी हो जाती है। इसके बाद जो दस्त होता है, वह पित्त मिला हुआ होता है। इस रोग में पित्त दस्त में नहीं आता है, बल्कि उल्टी में भी नहीं आता है, पर पित्त की गति शुद्ध होने पर उल्टी में भी पित्त आने लगता है। ऐसे लक्षण दीखने लगे, तो समझना चाहिए कि रोग नरम हुआ है। परंतु कभी ऐसा होता है कि पित्त दस्त या उल्टी में आने की जगह रक्त में मिल जाता है। और तब ऐसा मालूम होता है कि मानो कमलवाय हो गया हो। तब रोगी की दशा खराब होने लगती है।

३—यदि रोगी ऋषट मर जाय, तो उसके आमाशय और अंतड़ी पर तो रोग का कुछ असर नहीं होता, परंतु गुर्दे पर होता है। और खूब होता है। पहले उसमें रक्त का जमाव होता है और सूजन बढ़ जाती है, साथ ही आकृति बढ़ जाती है। भीतर की नलियाँ फूली हुई मालूम पड़ती हैं। और उसका श्लेष्मावरण जगह-जगह रक्त-स्त्राव से भरा हुआ-सा दीखता है। अधिकांश में रोग शुरू होते ही पेशाब बनने की क्रिया दूर हो जाती है। रोग शुरू होने पर पेशाब यदि मूत्राशय में रुका होगा, तो एकाध बार आ जायगा। पर फिर घटो तक एक बूंद भी पेशाब नहीं उतरता। यदि मूत्राशय में पेशाब निकालने की नली डाली जाती है, तो वह बिलकुल खाली मालूम पड़ता है। गुर्दे की तरह मूत्राशय में भी कभी-कभी रक्त-स्त्राव होता दीखने में आता है।

ज्यों ही रोग का वेग कम होता है, त्यों ही मूत्र भी बनने लगता है। इस मूत्र को यदि खुर्दबीन से देखा जाय, तो उसमें अनेक जाति के मूत्र-नली के परमाणु दीख पड़ते हैं, ठीक वैसे ही गुर्दे की सूजन में देखे जाते हैं। यदि मूत्र को एक काँच की नली में गर्म किया जाय, तो ये परमाणु ‘अल्ब्यूमेन’ में घुल जाते हैं, जो कि गुर्दे की सूजन के कारण उत्पन्न हो जाता है। रोगी के मरने पर यदि उसके गुर्दे में छेद करके उसमें का एक वाराक कण खुर्दबीन से देखा जाय, तो उसमें भी ये परमाणु अत्यंत अधिक संख्या में दीख पड़ते हैं। इन परमाणुओं से मूत्र-नली भर जाती है और पेशाब पेंदा होने का ज़रा भी जगह नहीं रहती। इनके साथ ही श्लेष्मावरण के रज-कण भी सूजे हुए मालूम पड़ते हैं। स्वस्थ अवस्था में यही रज-कण रक्त उत्पन्न करने में सहायक होते हैं। परंतु रोग का प्रभाव इन्हीं पर विशेष होता है। यही कारण है कि जब तक रोग का प्रबल वेग रहता है, पेशाब ठाक नहीं उतरता।

पेशाब उतरना रोगी के लिये अत्यंत शुभ लक्षण है। पर २-४ बार पेशाब उतरकर फिर बढ़ हो जाना वातक है। यदि पेशाब जारी रहे, तो वह तदुस्ती की दशा से कुछ विशेष होता है। और उसका रंग बिलकुल पानी के समान होता है। वह वज़न में भी बिलकुल हल्का होता है। हैजा आराम होने पर गुर्दे की सूजन भी आप ही आराम हो जाती है।

४—उल्टी और दस्त—ये हैजे के प्रकट लक्षण हैं। परंतु सिर्फ उल्टी और दस्त देखकर ही बचराकर रोग को हैजा न समझना चाहिए। हैजे के दस्त का रंग चावल के मॉड के समान

होता है, यह निश्चय समझना चाहिए। और उसमें १०० भाग में १ भाग मल और शेष भाग प्रवाही अंग रहता है। पिछले दस्तों में इतना भी मल नहीं होता। इस रोग में १५ से २० तक दस्त एक दिन में आते हैं। दस्त अल्प-मात्रा में होने पर भी शरीर बिलकुल निचुड़ जाता है। और चेहरे पर ६ महीने के रोगी के समान चिह्न दीखने लगते हैं।

दस्त का यह प्रवाही भाग रक्त में से आता है, उसमें चार का भी कुछ अंग होता है। चूँकि शरीर में से प्रवाही अंग बहुत निकल जाता है, इसलिये रक्त का गुस्त्व बढ़ जाता है। तंदुरस्त हालत में रक्त का गुस्त्व १०५६ होता है, इस रोग में १०८१ तक हो जाता है। नलियों में से जो प्रवाही भाग निचुड़-निचुड़कर अंतर्द्वियों में और अंतर्द्वियों में दस्त के रास्ते बाहर जाता है, उस स्थान की पूर्ति स्नायु, चर्बी आदि का द्रव भाग करता है। इस कारण शरीर के समस्त अवयव का प्रवाही भाग दस्त के रास्ते थोटे ही काल में निकल जाने से शरीर बिलकुल शुष्क और अशक्त हो जाता है।

हैजे के दस्त में एक विशेष प्रकार की गंध होती है। वह गंध दस्त के साथ आनेवाले एक विशेष पदार्थ की होती है, यह पदार्थ सिर्फ हैजे के ही दस्त में आता है। इसमें यदि गोरे का तेजाव मिलाया जाय, तो इसका रंग लाल हो जाता है। रोग ज्यों-ज्यों कम पड़ता जाता है, त्यों-त्यों यह पदार्थ भी कम होता जाता है। और उसके बदले पित्त का भाग दस्त में अधिक आने लगता है।

५—कभी-कभी अंतर्द्वी और गुर्दे की तरह फेफड़ा, हृदय और स्नायु में से भी रक्त-स्राव होने लगता है। यह बात रोग के अत्यंत ज़ोर होने पर होती है, इससे कमजोरी और बेहोशी बढ़ जाती है। यदि रोगी जल्दी मर गया हो, तो चीरने पर उसका फेफड़ा सूखा, चिम्मड़ और वज़न में हल्का मालूम पड़ता है। उसे यदि काटा जाय, तो उसमें खून या और किसी प्रवाही पदार्थ की एक बूँद भी नहीं निकलेगी। फेफड़े पर असर इस रोग में ज़ासकर ठंडे देशों में होता है। सन् १८६२ में जब जर्मनी के हेयर्ग नगर में हैजा फैला था, तब १५२ मनुष्यों की लाशें चीरकर देखी गईं, इनमें से ६२ मनुष्यों के फेफड़ों में सूजन थी।

६—गर्भाशय के श्लेष्मावरण में कुछ सूजन हो जाती है और कभी-कभी उसके भीतर का भाग खून से भर जाता है। इसमें कमजोरी हो जाती है और शरीर ठंडा होने लगता है। बहुधा रक्त-स्राव होने लगता है। सगर्भा स्त्री के ऊपर तथा गर्भ के ऊपर इसका ज़ास असर पड़ता है। अधिकांश में गर्भपात हो जाता है। सगर्भा स्त्री की मृत्यु होने पर गर्भस्थ जीव की भी मृत्यु हो जाती है।

७—इस रोग में मस्तक में भी थोड़ा-बहुत रक्त जमा हो जाता है। यदि रोग ज़्यादा दिन तक ठहरे, तो सिर की नसे फूली हुई मालूम पड़ती हैं। यदि ज़्यादा रक्त चढ़ता है, तो बेहोशी हो जाती है। यदि मस्तिष्क में खून न चढ़ा हो, तो भी कभी-कभी सिर्फ पेशाब की रुकावट के कारण बेहोशी हो जाती है।

कभी ऐसा होता है कि एकाएक आनन-फ़ानन ४-५ मिनट में ही देखते-देखते रोगी कुछ-का-कुछ हो जाता है। रोगी पर साधारण रोग का अमर है, बात कर रहा है, एकदम दब गया। शरीर ऐसा हो गया कि पहचानना भी कठिन। चेहरा उतर गया, शरीर ठंडा पड़ गया। आँखें गढे में धँस गईं, गाल गढे में बैठ गए, नाडी का पता नहीं, श्वास आने-जाने में भी कठिनाई होने लगी। देखते-देखने रंग काला हो गया। ऐसी दशा होने पर शायद ही कोई बचता है।

एकाएक ऐसा क्यों होता है, इस बात पर विचार करना चाहिए। जब तक बेहोशी न हो, तब तक हृदय और फेफड़ा अपना-अपना कार्य करते रहते हैं। बेहोशी शुरू होते ही दिल की चाल में फर्क होने लगता है। श्वास कष्ट में आने लगता है। कभी-कभी ये लक्षण प्रथम होते हैं, पीछे बेहोशी आती है। हृदय की गति की ध्वनि साधारणतया जेब-घड़ी की टिक-टिक के समान होती है। व्याधि के कारण उसका रूप बदल जाता है। बेहोशी में हृदय की आवाज़ यदि स्टेथोस्कोप से सुनी जाय, तो बहुत अस्पष्ट मालूम पड़ती है। कभी-कभी सुनते-सुनते यह आवाज़ बदल जाती है, और ऐसा मालूम होता है, मानो भीतर बाँकनी चल रहा है। कुछ देर में वह भी बदल जाती है, और ऐसी आवाज़ सुन पड़ती है, मानो कोई वस्तु किसी वस्तु से रगड़ खा रही है। इस तरह ज़रा-ज़रा-सी देर में आवाज़ बदलती है। ज्यों-ज्यों बेहोशी बढ़ती है, त्यों-त्यों रगड़ और बाँकनी की आवाज़ स्पष्ट सुनाई देती है। यदि रोग काबू में आ जाय, तो फिर वही टिक-टिक की आवाज़ आने लगती है।

बेहोशी में मरे हुए आदमी के हृदय को चीरकर जब देखा गया, तब इस प्रकार की आवाज़ का कारण मालूम हुआ। हृदय में रक्त के सफेद कणों का एक गोला बन जाता है। इस कारण रोगी को फ़ौरन् बेहोशी हो जाता है। अनेक बार तो रोग शुरू होने के एक-दो घंटे के भीतर ही उसकी मृत्यु हो जाती है। जब तक शरीर में रक्त शुद्ध रहता है, तब तक गोला नहीं बनता। हैजे में रक्त का प्रवाही भाग निकल जाता और रक्त का गुस्त्र केंद्र बढ़ जाता है, इस अवसर पर कभी-कभी खासकर हृदय के दाहनी थोर गोला बँध जाता है। इसी प्रकार जैने बाहर की हवा लगते ही रक्त जमकर गोला बन जाता है। यह गोला हृदय के दाहने पार्श्व में बंधन उत्पन्न करता है। वहाँ से वह दाहने कोष्ठ तक फैल जाता है। कभी-कभी यह गोला इतना बड़ा हो जाता है कि हृदय को विलकुल ढक लेता है। फिर दाहने कोष में से फेफड़े में जानेवाली धमनी में दाग़िल होता है। इस धमनी में से कभी-कभी उम्रके टुकड़े-टुकड़े होकर उसकी शाखाओं में दाग़िल हो जाता है।

स्टाइस्योकोप में बाँकनी की तरह और रगड़ने की तरह जो गूद-ध्वनि निकलती है, वह इसी गोले से हृदय की रगड़ से निकलती है। यदि यह गोला बड़ा हो, तो जीवन के लिये भयंकर है, इसके कारण हृदय से फेफड़े में रक्त जाने की जगह नहीं रहनी। इसलिये जितना रक्त फेफड़े में जाना चाहिए, उतना जा नहीं सकता। रुका हुआ रक्त कलेजे और अंतर्धियों

में जमने लगता है। ज्यों-ज्यों रक्त अंतर्दी में जमा होता है, त्यों-त्यों दस्त ज्यादा होने हैं। यह गोला यदि देर तक रहे, तो जीवन टट्टरना कठिन है। पर अविश्रांति में यह फिर प्रवाही बन जाता है। पुनः होने पर फिर हृदय की चाल ठीक-ठीक सुनाई पटने लगती है। यह बात कही गई है कि इस रोग में एकदम कमजोरी आ जाती है, और श्वास रुकने लगता है, तथा नाटी गंभीर होती है। इन सबका कारण फेफड़े में यथेष्ट रक्त का न पहुँचना ही है। यमनियों में रक्त की कमी से नाडी मुस्त पड़ जाती है। शिंशिया में रक्त की कमी से चेहरा उतर जाता और काला पड़ जाता है। हर हालत में सभी मनुष्यों पर एक-सा प्रभाव नहीं पड़ता। यदि किमी की अंतर्दी पर ज्यादा प्रभाव पड़ता है, तो दस्त, उल्टी ज्यादा आती है। यदि दूसरे अवयवों पर जहर का प्रभाव होता है, तो दुर्बलता बढ़ती है। जग गुदे पर प्रभाव पड़ता है, तब पेशाब बढ़ हो जाता है। मस्तिष्क पर अमर पड़ने से बेहोश और हृदय पर अमर होने से शरीर की मगनावस्था हो जाती है। किसी वक्त सख्त ज्वर आता है, किमी का शरीर बिल्कुल ठंडा पड़ जाता है। परंतु इसका स्वाम चिह्न चावल के मॉड के समान रंगवाला दस्त होता है।

हैजे को चिकित्सा

यह कहा जा सकता है कि हैजे की कोई अमोघ दवा नहीं ईजाद हुई है। परंतु अब तक अंगरेजी, यूनानी और आयुर्वेदिक तथा होमियोपैथी जो उपचार उत्तमोत्तम प्रचलित हैं, उनका उल्लेख हम यहाँ करते हैं—

हैजे का सर्वप्रथम बाह्य चिह्न दस्त है। हैजे के दिनों में चाहे जिस कारण से किसी को दस्त लग जाय, तो भी तत्काल उसका उचित उपचार फौरन करना चाहिए। हैजे के दिनों में आँव, मगोड़, अतिमार होना अत्यंत खतरनाक है। शुरू से ही उनका ठीक-ठीक इलाज होना उचित है, जिससे राग रुके, और शरीर कमजोर न पड़े। हैजे का आक्रमण कमजोर शरीर पर ज्यादा पड़ता है। इसलिये इस ऋतु में शुरू से ही शरीर को संभालना और रोग का उपचार यथावत् करना चाहिए।

दस्त होने के अनेक कारण हो सकते हैं। कभी-कभी रोग के परमाणु-युक्त और कच्चा अन्न खा लेने से, कभी-कभी अंतर्दी में पुराने एकत्रित मल के कारण से। कभी-कभी रक्त के दोष से दस्त होने शुरू हो जाते हैं। अस्तु। दस्त चाहे भी जिन कारणों से हो, उन्हें बंद करने से प्रथम आमाशय और अंतर्दियों में इकट्ठा हुआ मल निकालना बहुत जरूरी है। जब तक ये पदार्थ अंतर्दी में रहेंगे, तब तक रोगी खतरे में रहेगा।

यह बात कही जा चुकी है कि हैजे के दस्तों का मुख्य कारण हैजे के कीटाणु हैं। और ये कीटाणु खुराक और पानी के साथ पेट में पहुँच जाते हैं। वहाँ से रक्त में प्रवेश करते हैं। आमाशय और अंतर्दी में जहरी रसादि इकट्ठा हो जाता है। दस्त और उल्टी का कारण यही जहरी रस है। दस्त, उल्टी के समेत यही जहर बाहर आता है। यानी प्रकृति शरीर में से बल-पूर्वक इस

विष को फेंकती है। यदि यह जहर शरीर में से बाहर निकलने से पूर्व ही दस्त और उल्टी बंद कर दी जाय, तो रोगी को लाभ होने की बहुत कम आशा है। इसलिये हैजे की चिकित्सा में सबसे प्रथम माननीय सिद्धांत यह होना चाहिए कि जब तक तमाम जहरी पदार्थ और दुर्गन्धित अश्व न निकल जाय, तब तक अफीम या और कोई तीव्र मल-रोधक दवा न देने चाहिए। यदि ऐसा न किया जायगा, तो मल कुछ देर को रुककर फिर बड़े वेग से बाहर निकलेगा।

तब शरीर से हैजे के विष को निकालने का एक ही इलाज जुलाब है। और जुलाब की सर्वोत्तम दवा एरंडी का तेल है। इसमें यह गुण है कि अंतर्दोष पर बिना किसी बुरे प्रभाव के वहाँ के जहर को झटपट शरीर से निकाल फेंकता है। यह तेल इस प्रकार देना चाहिए—

| | |
|-----------------------|---------|
| एरंडी का तेल | १॥ तोला |
| गोंद का पानी | १॥ तोला |
| सौंफ या गुलाब का अर्क | २॥ तोला |

अथवा

| | |
|-----------------------|---------|
| एरंडी का तेल | १॥ तोला |
| नींबू या नारंगी का रस | ४ माशा |
| पानी | २॥ तोला |

एरंडी का तेल स्वाद में बहुत खराब होता है, पर उपर्युक्त विधि से देने में ज्यादा खराब नहीं मालूम होता। यदि उपर्युक्त दवा रोगी को देने पर उल्टी हो जाय, तो तत्काल ही दूसरी मात्रा दे दो। दवा देने के बाद आधा घंटा तक उसे कुछ पानी वगैरह मत दो। चुपचाप लेटने को कहो। आधा घंटा दवा पच जाने पर फिर उल्टी होने का भय नहीं रहता। एक या दो घंटे में दवा के असर से जुलाब होगा।

परंतु जो रोगी को अधिक उल्टियाँ हो रही हों, और दवा पचे ही नहीं, तब १॥ रस्ती 'केलोमिल' या नाराचरस जीभ पर डालकर अर्क सौंफ या गुलाब से उतार दो। इसमें दस्त साफ़ आयेगा। रोग के कटाणु मरेंगे और उल्टी बंद होगी। दस्त साफ़ हो, दर्द कम हो, पेट मुलायम हो, ज्वान साफ़ दीखे, तब समझना कि जहर निकल गया। यदि प्रथम ही से ये लक्षण दीखें, तो जुलाब देने की जरूरत ही नहीं। पर जब तक दस्त सफ़ेद रंग का चावल के मोड़ के समान दीखे, पेट पर अफारा रहे, और देखने पर दस्त में प्रवाही भाग अधिक दीख पड़े, तब तब यह निश्चय जानना चाहिए कि रोग का जहर शरीर में है, और अभी दस्त बंद करना सुनामिव नहीं है। जब तक यह विष शरीर में दीखे, बराबर जुलाब की उपर्युक्त क्रिया जारी रखना उचित है। परंतु यथासंभव एरंडी के तेल का ही जुलाब देना उचित है। यदि विचार-पूर्वक ठीक मात्रा में एरंडी का तेल दिया जायगा, तो रोग में कोई खराबी होने का भय नहीं।

योरप में जब सन् १८६२ में हैजा फैला, तब जर्मनी, इटली और रूस के डॉक्टरों ने विशेषकर अफीमवाली दवाइयाँ देनी शुरू की। परन्तु पीछे की खोज और अनुभवों ने यह बताया है कि जब तक शरीर में रोग का विष बाक्की रहे, तब तक अफीम-जैसी चीज़ देनी उचित नहीं। इस ढंग से उपचार करने में सतोष-जनक परिणाम हुआ है। जर्मनी के डॉक्टरों ने रोग के प्रारम्भ में 'केनोमल' और एरडी का तेल रोगियों को दिया, और उत्तम परिणाम पाया। रूस के एक प्रख्यात डॉक्टर का कथन है—हैजे का ज़हर दस्त के द्वारा ही शरीर से बाहर निकलता है। इसलिये दस्त को एक अंदाज़ से जारी रखना ख़ास तौर से उत्तम है। सन् १८२६ में जो योरप में हैजा फैला था, उस वक्त इंग्लैंड की सरकार के कहने से "रॉयल कॉलेज ऑफ़ फिज़िशियस" ने हैजे के रोगियों पर अनुभव करके जो सूचनाएँ समय-समय पर प्रकट की थी, उनका अभिप्राय यह था—

हर हालत में विष शरीर में रहते हुए अफीम-मिश्रित दवा देनी हानिकारक है। परन्तु जब देखा जाय कि विष निकल गया है, तब वेशक अफीम की दवा देनी चाहिए।

अफीम-मिश्रित दवाइयाँ, जो हैजे पर अचूक काम करती हैं, इस प्रकार हैं—

१—जायफल (चडे) हर एक के दो टुकड़े करके एक में गड़्ढा खोदकर ३ माशे शुद्ध सिंगरफ और दूसरे में २ माशे अफीम भर दे। फिर दोनों को मिलाकर कपरोटी करे। फिर ताँवे की देगची में ७ छटाक घी डालकर वे गोलियाँ उसमें डाल दे। देगची में भी मज़बूत कपरोटी कर दे। नरम आँच से २ घंटे बराबर पकावे। जब कपरोटी सुख हो जाय, फिर गोलियों को निकाल पीसकर रख ले। एक रत्ती से ३ रत्ती तक उचित अनुपान से दे। शद्भुत है।

२—अफीम, हींग, कपूर, काली मिर्च, लाल मिर्च के बीज। सब बराबर ले मटर प्रमाण गोली बनावे, अर्क गुलाब से दे।

३—महुए की शराब १२॥ सेर, अफीम १६ तोला, जायफल, इंद्रजौ, इलायची प्रत्येक ८ तोला १ महीने बंद कर रखे, पीछे २० से ४० बूँद तक काम में लावे।

४—कपूर, इंद्रजौ, सुहागे का फूला, मिरच काली, हिगुल शुद्ध, मोथा, अफीम सब बराबर ले पानी से गोली चने प्रमाण बनावे। इन्हें काम में ले, उत्तम है।

डॉक्टर लोग जो दवा ऐसे मौके पर देते हैं, उनके भी कुछ उत्तम नमूने लिखे जाते हैं—
एरडी का तेल ६ माशा।

टिचर ऑफ़ ओपियम १५ बूँद।

पानी शुद्ध २॥ तोला।

इस दवा से एंठन फोरन् बंद होती है। दस्तों का वेग कम होता है। एक बार पेट साफ होने पर फिर विष सचय होने का भय है, इसलिये इसको मात्रा अत्यंत उपयोगी है।

हैजे के रोगी के हाथ-पैर एंठते हैं, उससे उसे बड़ी घबराहट होती है। जब तक शरीर

में हैजे का विष रहता है, यह तकलीफ बनी रहनी है। अफ़ीम देने से इसमें आराम मिलता है। परंतु अफ़ीम लेना तब तक उचित नहीं, जब तक कि शरीर में रोग का विष हो। इसलिये पेंटन के लिये गर्म पानी की बोतल का सेंक कगना या गर्म पानी में राई का चूर्ण मिलाकर, उसमें फलालैन का टुकड़ा भिगोकर और निचोड़कर उसमें सेंक करना चाहिए।

उल्टियाँ रोकने की कोशिश बहुत कम करना चाहिए। उल्टी के ही ज़रिए से शरीर का विष बाहर निकलता है। उल्टी जारी रहने से रोग जल्दी आराम होता है। इसके बिना उल्टी से रक्त की गति को जो उत्तेजना मिलती है, वह भी रोगी के लिये बहुत लाभदायक है। परंतु यदि यह देखा जाय कि उल्टियाँ अजीर्ण से आ रही हैं, अर्थात् उल्टी में चिकना लसदार पदार्थ ही नहीं है, अन्न के कण भी हैं, तो यह दवा देनी चाहिए—

सैंधा नमक ६ माशा, राई का चूर्ण १॥ माशा, जल गुनगुना २॥ तोला।

अगर रोगी के लिये उल्टी आना भयप्रद हो, तो उसे बंद करने को १॥ रक्ती 'केलोमेल' देना चाहिए। छोटे-छोटे बर्फ के टुकड़े मुँह में रखकर चूमने दो। थोड़ा-थोड़ा बर्फ का पानी भी दे सकने हो। पर ज्यादा बर्फ देना भी ठीक नहीं है। इससे शरीर की गर्मी कम होने का भय है।

इस रोग में प्यास का बहुत जोर रहता और गला सूखता है। इसके लिये ३-४ माशा ताज़ा नीबू का रस आधी छटाक पानी में मिलाकर उसका एक-एक चम्मच थोड़ी-थोड़ी देर में देना चाहिए। दवा के साथ मिलाने का पानी स्वच्छ होना चाहिए। यह पानी ख़ूब पकाकर ठंडा किया हुआ हो।

जब तक दस्त जारी रहें, तब तक खुराक की तौर पर कोई भारी चीज़ नहीं देनी चाहिए। सिर्फ़ पानी में पकाया हुआ मावूदाना ज़रूरत देखकर दिया जा सकता है।

दस्त का अधिक जोर होने पर, कुछ भी खुराक देनी निरर्थक है। क्योंकि उसके पचने का कुछ प्रबंध नहीं हो सकता। ऐसी दशा में थोड़ी गर्म काफी दी जा सकती है, इससे शरीर में उत्तेजना होगी। यदि शरीर में ज्यादा निर्वलता दीख पड़े, तो गुदा में गर्म जल की पिचकारी दी जा सकती है।

रोगी को शांति और आराम की बड़ी ज़रूरत है। बिछौने पर छटपटाने से रोग प्रायः बढ़ जाता है। दस्त-उल्टी के लिये भी उसे बिछौने से उठने देना ठीक नहीं। लेटे-ही-लेटे दस्त 'वेदपैन' में कराना और उसे साफ़ हवादार कमरे में सुलाना चाहिए।

जब रोगी की उल्टी और दस्त में पीला रंग आने लगे, तो समझना कि कलेजे में पित्त बनने लगा और रोग गमन हो रहा है। रोग सुधरने के बाद भी दो-तीन दिन तक रोगी को प्रतिदिन एक बार पुरही-तैल देने की ज़रूरत है। इससे शरीर का तमाम विष बाहर निकल आवेगा और रोगी बहुत शीघ्र अच्छा हो जायगा।

कभी-कभी इस रोग में खून आता है। इसका कारण अंतर्डी की एकाग्र नस का टूट जाना है—यह खून आना अत्यंत भयंकर है। यदि वह जारी रहे, तो रोगी की जान जोखिम समझना चाहिए। रक्त देखते ही पुरडी का तैल बंद करके नीचे की दवा प्रति घंटे देनी उचित है।

तारपीन का तेल २० बूँद, गोद का पानी ५ बूँद, पानी शुद्ध २॥ तोला—अथवा कुंजारिष्ट ६ माशा, पानी शुद्ध २॥ तोला, अहिफेनामव १० बूँद।

रोग आराम होने पर कुछ दिन तक खिचडी, मावूदाना, दूध, भात, दाल का पानी इत्यादि देना और कोई पाचक वस्तु जैसे गंधकवटी, लवणभास्कर आदि भोजन के पीछे लेते रहना।

कभी-कभी रोगी की हालत सुधरते-सुधरते ज्वर चढ़ आता है। और पेणाव बंद हो जाता तथा बेहोशी आने लगती है। यह बात बहुधा रोग की प्रारंभिक अवस्था में अफीम या बराडी देने से हो जाती है।

इस अवसर पर ज्वर उतारने और पेणाव लाने को यह अँगरेजी दवा देनी चाहिए—
मिडलिट्ज पाउडर २ ट्राम, पानी १ औंस।

इसके बाद प्रत्येक आधे घंटे पर यह दवा दे—नीचू की सिकजवीन ६ माशा, अर्क गुलाब २॥ तोला, अर्क सौंफ २॥ तोला। (३ मात्रा)

यदि पेणाव बंद हो या थोड़ा आता हो, तो गुठों पर फौरन् जोक लगवाकर खून निकलवा टालना चाहिए। या भरी हुई सींगी तुडवानी चाहिए।

हॉमियोपैथी पद्धति में भिन्न-भिन्न लक्षणों और उपद्रवों का इस तरह प्रतिरोध लिखा है—

(१) अधिक कैन्डस्त होने और कपाल पर ठंडा पसीना आने पर, 'वेराट्रूम ६' देना।

(२) हाथ-पैर की अधिक ऐंठन पर 'किडग्राम ६' देना।

(३) कैन्डस्त के साथ प्रबल प्यास, गात्र-दाह होने पर भी रोगी वस्त्र में शरीर को ढँक रखने की इच्छा करे, शरीर निढाल हो जाय, दुर्बलता और अस्थिरता दिखाई दे, तो 'आरसेनिक ६' देना।

(४) कैन्डस्त के साथ पेट में ज्वाला या तीव्र वेदना और मृत्यु-भय तथा छटपटाहट अधिक हो, तो 'एकोनाइट रेडिक्स मादर' देना।

(५) निरंतर वमनोद्देग, वमन होने पर भी शांति न हो, तो 'इपीकाक ६' देना।

(६) पर वमन होते ही वमनेच्छा की शांति हो जाय, तो 'आटिस टार्ट ६' देना।

(७) गर्म दस्त, गर्म कै, प्रबल प्यास या प्यास बिल्कुल न हो, तो 'पडो फ्लाइलम ६' देना।

(८) शीतल हो, पर भीतर गर्म हो, बेहोशी हो, तो 'सिमेली ३' देना। हिमांग, मर्ध शरीर नीलवर्ण, दस्त, कै और पसीने की अल्पता और अतर्दाह पर 'कैफर' देना।

(६) नाडी लुप्त, मुख पर सुर्दनी, गरीर बर्फ-सा ठंडा हो, तो 'कोवा' या न्याजा ३ विचूर्ण का प्रयोग करना ।

आयुर्वेदिक पद्धति में—यदि नाडी छोण होने लगे, पसीना ठंडा हो, तो कस्तूरी-चंद्रोदय और कपूर प्रत्येक आधी गत्ती अदरक के रस में मिलाकर देना ।

यह बात ध्यान में रखनी चाहिए कि रोग होते ही किसी उत्तम चिकित्सक के हाथ में रोगी को सौंप देना । घरेलू तजुबेकारों और ऊँट वैद्यों के आसरे चिकित्सा का अवसर नहीं खोना ।

हैजे का बंदोबस्त

सबसे पहली बात यह है कि घर में अगर कोई आदमी हैजे के चपेट में आ जाय, तो घरराना नहीं चाहिए, सावधानी में उसकी चिकित्सा करनी चाहिए । और इस बात की भी सावधानी रखनी चाहिए कि घर की किसी चीज़ में हैजे के ज़हर का अंतर न होने पावे ।

यह याद रखना चाहिए कि जिस रोगी को हैजा हुआ है, वह स्वयं विप-रूप है । इसलिये उसके दस्त, उल्टी, पसीना, बख आदि के हाथ लगाने पर हाथ अच्छी तरह कार्बोलिक साबुन से धोना चाहिए । ऐसा न करने से रोगी के पास रहनेवालों और सेवा करनेवालों को रोग लग जाने का भय रहता है । सेवा करनेवालों को सफाई का पूरा ध्यान रखना चाहिए । गंदगी पर हैजे का ज़रूरी असर होता है । रोगी के काम में आई कोई चीज़ अपने काम में नहीं लेनी चाहिए, और खाने-पीने के लिये जब ज़रूरत पड़े, दूसरे कमरे में जाकर खाना-पीना चाहिए ।

हैजे के रोगी की दशा ज़रा-ज़रा-सी ढेर में बदलती रहती है । न-जाने उसके लिये कय किम चीज़ की ज़रूरत पड़े, इसलिये हैजे के रोगी की सम्हाल के लिये बहुत ही होशियार आदमी की ज़रूरत है ।

दस्त और उल्टी—हैजा फैलने का सबसे प्रधान ज़रिया रोगी का दस्त है । इसलिये दस्त की सफाई का बंदोबस्त फौरन् होना चाहिए । जो आदमी दस्त उठावे, वह अपने हाथ और गरीर की सफाई की भरपूर निगरानी रखे । यह जान लेना चाहिए कि दस्त छूनेवाला रोगी सबसे ज्यादा खतरों में है । अगर दस्त फौरन् ही न उठाया जायगा, तो उसके जंतुओं का घर की वस्तुओं में प्रवेश करने का पूरा आदेश है । मक्खियाँ बहुधा दस्त पर बैठकर पीछे खाने-पीने की दूसरी चीज़ों पर बैठ जाती हैं । यह अत्यंत खतरनाक बात है । जब तक दस्त में गीलापन रहेगा, तब तक उसमें कीटाणुओं के रहने का भय है । इसलिये उत्तम बात तो यह है कि दस्त होते ही उस पर धधकते अगारे और गर्म राख डाल देनी चाहिए । यह सबसे उत्तम उपाय है । कुछ अँगरेजी दवा जंतु-नाशक होती है, और उनका उपयोग भी लाभदायक होता है । इन दवाओं के नाम 'कार्बोलिक पौडर', 'क्लोराइड ऑफ् लाइम', 'कोरोजिन सॉल्विमेंट' है । इन दवाइयों की गंध-मात्र से मक्खियाँ बहुत दूर भागती हैं । 'कार्बोलिक पौडर' सस्ती चीज़ है और प्रायः छोटे-बड़ों में भी मिल जाता है ।

परंतु जहाँ उपर्युक्त व्यवस्था न बन सके, वहाँ दस्त पर राख या मिट्टी ढालकर वस्ती से दूर ऐसे ढंग से ज़मीन में गाड़ देना चाहिए कि जिससे वस्ती में उसका कुछ धुग प्रभाव न हो। दस्त को जलाशय के पास ढालना या जलाशय में रोगी के दस्त, उल्टी के कपड़े धोना अत्यंत भयंकर है। दस्त उठानेवाले मनुष्य के हाथ गर्म पानी और कार्बोलिक साबुन से तुरंत धुला देने चाहिए।

जिस ज़मीन पर या बर्तन में रोगी ने दस्त किया हो, उसे खूब साफ करना चाहिए। और गर्म अंगारे या गर्म राख ढालनी चाहिए। धरती पर यदि हुआ हो, तो जगह साफ़ करके वहाँ पर कार्बोलिक पौडर ढालना चाहिए। अगर फर्श पक्का हो, तो उस पर २ अंगुल मोटी मिट्टी बिछी रहने देना चाहिए, पर यदि धरती कच्ची हो, तो उसकी सफाई की ज्यादा चिन्ता करनी चाहिए। सबसे अच्छी बात तो यह है कि वहाँ से एक-एक बालिशत मिट्टी खोदकर नई मिट्टी भरकर गोबर से लीप देना चाहिए। मिट्टी शहर से दूर फेंकी जाय। इस प्रकार मिट्टी खोदना खतरों से खाली नहीं है। चाहिए तो यह कि जिस कमरे में रोगी रहा हो, या उसने दस्त-उल्टी की हो, वहाँ १०-२० दिन न जाना चाहिए। और उसके बाद उसे साफ़ करना चाहिए।

खुराक—पके हुए भोजन में हैजे के कीटाणु बहुधा प्रवेश कर सकते हैं। उन दिनों में किसी को ठंडा या बाली पदार्थ नहीं खाना चाहिए। तुरंत का पकाया हुआ गर्म भोजन करना चाहिए। इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि इन दिनों में गुड़, मिठाई, शक्कर आदि जिन चीज़ों पर मक्खियाँ पहुँच सकती हो, उनका बिल्कुल उपयोग नहीं करना चाहिए, बल्कि इन चीज़ों को पास भी नहीं रखना चाहिए। कच्चे अनाज में इन जंतुओं का बहुत कम प्रभाव होता है। यदि कुछ प्रभाव होता भी है, तो पकाते वक्त वे नष्ट हो जाते हैं। घर के प्रत्येक मनुष्य को नियमित रीति से पचन हो सकने योग्य हल्की खुराक लेनी चाहिए।

जल—जिस घर में हैजा हुआ हो, वहाँ का तमाम पानी फेंक देना चाहिए। तमाम मिट्टी के घड़े फोड़ देना, और ताँबे-पीतल के बर्तनों को काम में लाना चाहिए। उन्हें भी अच्छी तरह तपा लेना चाहिए। जिस कुएँ या तालाब का पानी घर में आता हो, उसकी जाँच करानी चाहिए। और जहाँ का पानी शुद्ध हो, वहाँ से मँगाकर काम में लेना चाहिए। नल का पानी प्रायः ऐसे मौके पर शुद्ध रहता है। पानी पीने और खाने के बर्तन भी थोड़ी देर आग या गर्म राख में रखने चाहिए।

मोरी और नाबदान—मोरी और नाबदानों को कार्बोलिक पौडर या कलई, चुना ढालकर साफ़ रखना चाहिए। उसमें हर वक्त फ़िनाइल की गोली पड़ी रहनी चाहिए। गदा पानी घर के बाहर कभी जमा न रहना चाहिए।

रोगी के काम में आए हुए कपड़े, बिस्तरे बिना अच्छी तरह रबड़ किए कदापि काम में न लाने चाहिए। इन वपड़ों को उदलते पानी में आध घंटे तक रखने से उनमें के तमाम जंतु

मर जाते हैं। कपड़ों को अच्छी तरह गर्म करना चाहिए। कम कीमती कपड़ों को तो जला देना ही अच्छा है। कपड़ा धोनेवाले को अपना काम करके अपने हाथ कार्बोलिक साबुन से धोने चाहिए। बहुधा देखा गया है कि यह रोग पहले धोवियों में फैला है। इसका कारण यही है कि उन्हें रोगियों के वस्त्र धोने को दिए गए और उन्होंने अपने बचाव की तरफ कुछ ध्यान न किया। यदि गद्दे आदि बड़े-बड़े कपड़े धोने के योग्य नहीं, तो उन्हें कार्बोलिक पौडर लगाकर १०-१५ दिन धूप में पड़े रहने दो। तेज़ गर्मी में तो २-३ दिन में ही वे वस्त्र शुद्ध हो जाते हैं।

मुर्दा—हैजे के मुर्दे को गाड़ने या पानी में बहा देने की अपेक्षा जला देना अति उत्तम है। शरीर कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सिजन, नाइट्रोजन, सल्फर, फास्फरस, कलशियम आदि तत्वों से बना है। मरने के बाद उसमें सल्फ्यूरैड हाइड्रोजन, नाइट्रस एसिड, फोस्फेट्स आदि पदार्थ बनकर हवा-पानी और मिट्टी में मिल जाते हैं। जलाने से यह क्रिया बहुत जल्दी हो जाती है। गाड़ने से ढेर लगती है, और रोग के ज़हर के फैलने का अदृश रहता है।

यदि हैजा-जैवे छूत के रोगियों को गाड़ दिया जाय, तो मिट्टी अपने जंतु-नाशक गुण के कारण २०-२१ दिन में रोग-जंतु का नाश कर देती है। जर्मन के एक डॉक्टर ने हैजे से मरे मुर्दों को कब्र में से उखाड़कर परीक्षा की और मालूम किया कि मिट्टी के प्रभाव से हैजे के जंतुओं का १६ दिन में सर्वनाश हो जाता है। यदि ऐसे मुर्दे को गाटा ही जाय, तो लगभग ६ फुट गहरा गाड़ना चाहिए।

ध्यान में रखना चाहिए कि कब्रस्तान की हवा सदैव गंदी रहती है, इसलिये उसके पास के जलाशय का पानी कभी न पीना चाहिए। इंग्लैंड और जर्मनी में बहुधा ऐसे रोग से मरे हुए मुर्दे जला दिए जाते हैं।

हिंदुओं में मृतक-संस्कार की जो रीतियाँ प्रचलित हैं, वे बहुत ही वैज्ञानिक और लाभ-दायक हैं। मृतक को जलाना, घर को लीपना, धोना, मिट्टी के घड़ों को फोड़ देना, बर्तनों को आग में देना, मृतक के कपड़े दान दे देना, शमशान में गए प्रत्येक मनुष्य का स्नान करना, मरने के बाद घरवालों का ४-५ दिन काम-धंधा बंद करना इत्यादि रीति बहुत ही आवश्यक और ज्ञान-युक्त है।

बहुधा लोग ऐसे मुर्दों को गंगा आदि नदियों में डाल देते हैं। यह रीति अत्यंत वाहि-यात है। गंगा-जैसी अमृत जलवाली नदी के स्वच्छ जल को दूषित बनाना एक प्रकार का पाप है। इस भूल से प्रायः नदी तीर के गाँवों में रोग फैल जाता है। यदि मुर्दों को जलाकर उनकी राख नदी में डाल दी जाय, तो हरज नहीं।

सफाई—जिस घर में हैजा हुआ हो, उसकी खिडकियाँ कुछ दिन तक बिलकुल खुली रखनी बहुत ज़रूरी हैं। घर के आस-पास कूड़ा, ककड़, कीचड़ अथवा सड़ी हुई चीज़ें इकट्ठी नहीं होने देनी चाहिए। और जिस घर में रोगी रहा हो, उसे कली चूने से पुतवाना बहुत ज़रूरी है।

सुगंध द्रव्य—हैजे के दिनों में रोग-नाशक द्रव्यों से जलानेवाली धूप तैयार करनी चाहिए। लोधान, गूगल, कंकोल, सफ़ेद चंदन, गिलोय, वालछड़, छारछड़ीला, मोथा, कपूर, कचरी, लौंग, जायफल, जावित्रो आदि सुगंधित पदार्थों की धूप बनानी और घर में जलानी चाहिए।

म्युनिसिपैलिटियों का कर्तव्य

स्थानीय म्युनिसिपैलिटियों का यह मुख्य कर्तव्य है कि वह नगर के पीने के पानी की सद्ब्यवस्था कायम रखे। उसे साफ करने का भरपूर बंदोबस्त करें।

जिन बस्तियों में हैजा फैल रहा हो, वहाँ से यदि कोई मनुष्य अपनी बस्ती में आवे, तो उसे जलाशय पर नहाने, कपड़े धोने या वासन धोने की मनाही कर देना चाहिए। क्योंकि उनके शरीर और वस्त्रों में रोग के जंतुओं का लगा रहना अत्यधिक संभव है। ऐसे लोगों के लिये जल लेने के लिये प्याऊ का बंदोबस्त करा देना चाहिए। म्युनिसिपैलिटियों का यह भी कर्तव्य है कि यदि बस्ती के निकट का जल गंदा हो गया हो, तो नल के जरिए दूर का पानी बस्ती में लावे। और ज्यों ही उसे यह सदेह हो कि अमुक कुएँ का पानी खराब है, उसे तुरंत ही उसका पानी बंद करा देना चाहिए। जलाशय को शुद्ध रखने के लिये नीचे लिखी बातों पर ध्यान देना चाहिए—

(क) पानी भरने को आनेवाले मनुष्यों के हाथ, पैर, कपड़े और बर्तन में रोग की छूत लगने का संदेह हो, तो उन्हें जलाशय के पास नहीं जाने देना चाहिए।

(ख) म्युनिसिपैलिटियाँ अपने आदमियों को तैनात करें, जो ऐसे लोगों को अपने डोल भर-भरकर पानी अलग से दे दिया करें।

(ग) जिस पानी को लोग पीने के काम में लेते हों, उसमें कोई नहाने या कपड़े धोने न पावे, न वहाँ कोई वासन मँजने पावे।

(घ) जिन गाँवों में नदी, तालाब के ऊपर जंगल जाने, वही दाँतन-कुल्ला करने और लोटा साफ करने का रिवाज है, वहाँ अगर हैजा फैल रहा हो, तो उन्हें रोकना चाहिए।

(ङ) बड़े-बड़े मेलों में जहाँ लोग ठहरे, वहाँ गंदगी न हो, पानी स्वच्छ और खुराक अच्छी मिले, और यदि कोई रोगी हो जाय, तो फौरन अस्पताल में ले जाया जाय। और यदि मेले में हैजा फूट निकले, तो यात्री अपने साथ रोग की छूत न ले जायें, इसका पूरा-पूरा प्रबंध करना चाहिए।

(च) जब बस्ती में रोग फैलने का भय हो, तो प्रत्येक कुएँ का पानी निकलवाना और उसमें 'परमेनेट ऑफ़ पुटेसियम' डालना चाहिए। एक कुएँ के लिये २॥ तोला 'परमेनेट ऑफ़ पुटेसियम' काफी है, जिसकी कीमत तीन चार आना होती है। इस दवा के पानी में पड़ने से पानी का रंग जामनी हो जाता है। पानी में डालने के आध घंटा तक

उसका रंग वैसा ही रहे, तो जानना चाहिए कि दवा ठीक पड़ गई है। पर यदि थोड़ी देर ही में दवा का रंग नष्ट हो जाय, तो समझना चाहिए कि दवा कम पड़ी है, और फिर डाल देनी चाहिए। इस पानी को पीने से कुछ नुकसान नहीं होता।

यह दवा पानी का मैल काटने और जंतुओं के नाश करने की बड़ी भारी शक्ति रखती है। बहुधा गाँव के लोग इस दवा को पानी में डालने से डर जाते हैं और उस कुएँ का पानी छोड़कर अन्य कुओं का पीते हैं।

‘पर्मेगनेट’ को पानी में मिलाने की विधि यह है कि एक बाल्टी पानी में आधी छटाक दवा घोल लेनी चाहिए। और उस बाल्टी को कुएँ में लटका देना चाहिए। जब वह डूब जाय, तब बाहर खींच लेनी चाहिए। कुछ पानी तमाम कुएँ में फैल जायगा और उसका रंग बदल जायगा। फिर बाल्टी पानी में डुबो देनी चाहिए। इसी प्रकार बार-बार करने से तमाम दवा पानी में मिल जायगी। आठ घंटे बाद परीक्षा करके देखनी चाहिए, अगर पानी पर ठीक रंग न हो, तो थोड़ी दवा उपर्युक्त विधि से और डाल देनी चाहिए।

अगर पर्मेगनेट किसी गाँव में न मिले, तो वहाँ विनबुम्बी कली डालनी चाहिए। बुम्बी कली से कुछ लाभ न होगा। पहले कली को थोड़े पानी में मिलाकर फिर कुएँ में डालनी चाहिए। इसके बाद चरस चलाकर पानी कुएँ से खींचकर फिर उसी में डालना चाहिए। इस तरह १॥ घंटे तक करना चाहिए। कली डालने से कुएँ के मेंढक मर जाते हैं, इसलिये जिस कुएँ में मेंढक हों, उसमें कली न डालनी चाहिए। अथवा उन्हें निकाल लेना चाहिए। साधारण कुएँ के जल को साफ करने के लिये २० सेरकली काफी है।

फिटकरी से भी पानी साफ होता है। इसमें भी पानी को साफ करने की अद्भुत शक्ति है। एक कुएँ के लिये २॥ सेर फिटकरी काफी होगी। फिटकरी पानी में मिलाने का यह उपाय है कि एक बर्तन में चलनी के समान छेद करके उसमें फिटकरी का चूरा भर दो और उसे पानी में इधर-उधर हिलाओ, इस तरह वह पानी में घुल जायगी।

अध्याय बीसवाँ

प्लेग

प्रकरण १

प्लेग का इतिहास

हिंदोस्तान में सन् १८६६ में प्लेग पहलेपहल बंबई शहर में शुरू हुआ। दो-चार दिन तो लोगों का इस तरफ ध्यान ही न गया, परंतु शीघ्र ही इससे चपेट मृत्यु होने लगीं, और बड़ी तेज़ी से रोग शहर में फैलने लगा। तब लोगों ने समझा कि यह एक भयंकर दूध का रोग है।

प्लेग एक प्राचीन रोग है, और इसकी जन्म-भूमि मिश्र देश है। मुसलमानी धर्म-प्रचार से प्रथम यहाँ यहूदियों की बड़ी वस्ती थी। वे लोग इसे ईश्वर का कोप मानते थे। उनके पास इसका कोई उपाय न था। वे इसे 'दोज़ख़' कहकर मानते थे। प्रसिद्ध बादशाह डेविड के समय में मिश्र में इसका भयंकर जोर हुआ था। उसने इसकी रोक-थाम के लिये कई कानून भी बनाए थे, पर उससे कुछ हुआ नहीं। लाखों मनुष्यों ने मिश्र देश छोड़कर अन्य देशों में रहना स्वीकार किया था।

पर्थेस, रोम, कुस्तुंनिया आदि बड़े बड़े नगरों में यह रोग समय-समय पर फैलता रहा है। सन् ५४२ ई० के बाद योरप और एशिया में इसका फैलाव हुआ। मिश्र से एक तरफ सीरिया, ईरान और हिंदोस्तान में उधर यूनान और इटली में फैला। शीघ्र ही इस महारोग ने, जहाँ गया, आधी वस्ती का संहार कर दिया। इतिहासकार गिवन का कहना है कि एक ही समय में जस्टीनियन राजा की प्रजा के ऊपर युद्ध, अकाल और इस महारोग का हमला हुआ। तब से अब तक भी उस सुंदर देश की प्रजा-संख्या पूरी न हुई।

सन् ६३६ में सीरिया में बड़ा भारी अकाल पड़ा था। उसके बाद ही प्लेग फैला, शीघ्र ही आस-पास के देशों में भी रोग आँवो, तूफान की तरह फैल गया। अमीर-नारीब जो चपेट में आया, स्वाहा हो गया। बहुत कम लोग बचे। एक अरब-सरदार ने शहर-त्रे-शहर टपटपाकर ऊँचे स्थानों पर फिर से नगर बसवाए, पर उससे भी कुछ हुआ नहीं।

सन् १३९१ और १३६८ में इंग्लैंड में भयंकर प्लेग फैला। इसके बाद सन् १५६३-६४ में फैला। इस पिछले साल में लंदन के एक ही कब्रस्तान में ५००००० मनुष्य गाढ़े गए थे।

इस देश में भी पुराने समय में रोग के हमले हुए थे। बंबई के कमिश्नर सर जेम्स कैबेल ने लिखा है कि सन् १६१८ में प्लेग अहमदाबाद में फैला था, और दिल्ली तथा आगरा तक रोग के चिह्न देख पड़ते थे। इस रोग का प्रारंभ पंजाब में, सन् १६११ में, हुआ था। वहाँ से उधर काश्मीर तक और इधर दिल्ली-आगरा तक फैल रहा था। जहाँगीरनामे में भी इस रोग का जिक्र है।

पर जहाँ-जहाँ रोग फैला, चूहों का ही सर्वप्रथम संपाद हुआ। यह मालूम होता था कि रोग के उपद्रव से चूहों का घनिष्ठ संबंध है। जिस चूहे पर रोग का आक्रमण होता था, वह अपने बिल में निकलकर घर के आँगन में चक्कर खाता और दीवार से टक्कर मारता था। जिस घर में चूहे इस तरह मरने लगते, और जो ऐसे घर को छोड़कर भाग जाते, वे ही बच रहते थे। उस समय यह उपद्रव आठ वर्ष तक चला था, और इससे गाँव-के-गाँव उजड़ गए थे। मरे हुए मनुष्यों और उनके बच्चों से जो आदमी छू जाता, उसी पर रोग का आक्रमण होता था।

सोलहवीं सदी में जब अहमदाबाद में प्लेग आया, तब उसका कारण यह हुआ कि प्लेग पहले आगरा में शुरू हुआ था, उस समय जहाँगीर बादशाह आगरा की गद्दी पर था। उसने अपना मुकाम आगरा से उठाकर अहमदाबाद में किया। उसी के लश्करी अपने साथ इस रोग के बीज ले गए। इस चपेट में उन दिनों जो योरपियन लोग यहाँ रहते थे, वे भी मरते थे। टेरी ने लिखा है कि ६ दिन में ७ आँगरें मरीं। इनमें कोई भी २४ घंटे से ज्यादा बीमार पड़ा नहीं रहा। अधिकांश ने सिर्फ १२ ही घंटे में मृत्यु पाई थी। इस रोग में रोगी की छाती पर काला और आसमानी रंग का दाग पड़ जाता था, और बड़े जोर का बुखार आता था।

इसके बाद सन् १६८४ में, औरंगजेब के जमाने में, प्लेग का भारी प्रकोप हुआ। इसके बाद ही एक भारी अकाल पड़ा। सन् १६८६ में, जब कि औरंगजेब का मुकाम बीजापुर में था, यह रोग फिर लश्कर में फैला था।

सन् १६८४ और ६० में सूरत में यह रोग फैला था, जिससे सूरत शहर उजाड़ हो गया था।

सन् १६८६ और ६० तथा १७०२ में, जब कि औरंगजेब दक्षिण फतह कर रहा था, यह रोग बंबई में फैला था। उस घटना का वर्णन सर जेम्स कैबेल ने अपनी गज़ेटियर में लिखा है कि ८०० योरपियन उस जमाने में बंबई में रहते थे, जिनमें मुश्किल से ५० बचे थे, शेष सब स्वाहा हो गए। उस समय भी रोगी की बगल, नाँव अथवा कान की जड़ में प्लेग होता था, और आँख के भीतर पुतली के आस-पास सूजन उत्पन्न हो जाती थी।

१६वीं सदी के प्रथम २५ वर्षों में गुजरात में अनेक स्थानों पर रोग का भयंकर रूप दिखाई पड़ता था। सन् १८१२-१३ में गुजरात, कच्छ और काठियावाड़ में भारी अकाल पड़ा था। जहाँ-जहाँ अकाल का जोर रहा, वहाँ-वहाँ भारी मरी फैलकर गाँव-के-गाँव उजाड़ हो गए।

हुटुं-ने-हुटुं स्वाहा हो गए। कहीं-कहीं तो लाश उठाने को मनुष्य नहीं मिले, और स्त्रियों को मुट्टे गमगान में पहुँचाने पड़े। जलाने के लिये ईंधन का भी तोटा पड़ गया। और लोगों ने घर की ईंटें और किवाड़े उतारकर मुट्टे जलाए। इस मरी में ग्रहमदावाद की १ लाख आवादी में से ५० हजार मर गए थे।

सन् १८४४ में बड़ी भारी ब्रम्हान्त हुई थी। १८१५ की मई में कच्छ में रोग फैला। गीब्र की रोग का प्रचंड रूप हो गया। रोगी की बगल में गोंठ होती थी, कोड़े-कोई तो पथर ने समान सफ़्त होती थी। इस समय तेली लोगों को यह रोग बिलकुल नहीं हुआ था।

सन् १८२६ में रोग बागड में आया, और वर्ष के अंत तक संपूर्ण सिंध में फैल गया।

सन् १८३६ में फिर यह रोग राजपूताने में आ दाखिल हुआ। सबसे पहले 'पाली' गाँव में बंय हुए। वहाँ से डगर-डगर फैला। उस समय उसका नाम 'पाली प्लेग' ही मशहूर हो गया था। इसके बाद धीरे-धीरे रोग पंजाब, उत्तर-हिंदोस्तान और हिमालय की तराई में मध्य-मध्यम पर दीखना रहा। अंतिम बार सन् १८७७ में कुमायूँ-ज़िले में रोग फैला।

परंतु उन सबसे अधिक भयंकर मरी लंदन में, सन् १६६४-६५ में, फूट निकली थी। उस समय आग्न की तरह वहाँ भी बड़े बड़म चलते थे। लोगों का यह विश्वास हुआ कि गनि और मंगल के संयोग के कारण ही यह प्रजा-संकट आया है। कुछ लोगों का विश्वास था कि इसकी उत्पत्ति पूँछले तारे के कारण हुई है। जैसे जोगी भवा आजकल वहाँ लंबा तिलक-छाप लगाने शुरू हैं, वैसे ही उस समय वहाँ श्रुमने थे।

पहले यह रोग वर्ष के अंत में वेस्ट मिनिस्टर-विभाग में रहनेवाले एक परिवार में दाखिल हुआ। उसके ३-३ मनुष्य मरे। यह कृत्त का रोग है, यह पडोसी जान गए थे। कितने ही घर बड़ा गहर के दूसरे भागों में फैल गए। फलतः तमाम शहर में रोग फैलने लगा। इस रोग में प्रायः जाँव में जायफल के समान गोंठ होती थी, और उसके आस-पास काले रंग का चक्र रहता था।

रोग फैलते-फैलते कड़ी सर्दी पड़ने लगी। दिसंबर का महीना था। ३ मास तक नदी का पानी जमा रहा। इतनी सर्दी में रोग बिलकुल शांत रहा, पर ज्यों ही बर्फ गलने लगा कि रोग ने फिर जोर धाँधा। मई के महीने में रोग भड़का। सितंबर महीने में २५ हजार मनुष्य मरे। लाशों को उठानेवाला कोई न रहा। घर-घर लाशें सड़ने लगीं। बहुधा मैदानी जमीन में दवा भारी गटा खोदकर २०-३० मुट्टे उसमें डाल दिए जाते थे। प्रायः ऐसा होता था कि आज जो मुट्टे को उठाकर गढ़े में टाल आया है, कल उसी को उसी गढ़े में डाला जाता।

ऑक्टोबर में सिर्फ १० हजार मनुष्य मरे, और दिसंबर में रोग शांत हो गया। उस समय लंदन की आवादी २१ लाख के लगभग थी, जिसमें उस साल २७ हजार से ऊपर मनुष्य मरे थे। शायद ही कोई रोगी जीता बचा होगा। बहुधा स्त्रियाँ विस्तरे में अपने बच्चे

के साथ मरी पड़ी मिलती थी। गली-कूचों और रास्तों पर प्रायः लाशें पड़ी देख पड़ती थी। लोग बाजार में कुछ सौदा खरीदने जाते और वहीं मर जाते थे। लंदन की ऐसी भयंकर मृत्यु-लीला कभी पृथ्वी पर अन्य शहर में हुई नहीं थी।

इस घटना के एक साल बाद, सन् १६६५-६६ में, लंदन में भयंकर आग लगी, और प्रायः तीन बड़े चार शहर भस्म हो गया। उस समय लंदन शहर बड़ा गलीच, तंग गली और मैले घरों से भरपूर था। आग लगने पर जब शहर नए सिरे में बसा, तब इसमें बहुत-से सुधार किए गए। आज इस शहर की आबादी ४२ लाख के लगभग है। फैजाव भी उसका प्रथम से प्रायः २५ गुना है, फिर भी वह पृथ्वी-भर में सर्वापेक्षा स्वच्छ नगर है।

उत्पत्ति का कारण

जब सन् १८६६ में, बंबई में, प्लेग का भयंकर प्रकोप हुआ, तब इस बात की खोज सरकारी तरफ से होनी शुरू हुई कि इसका विष कहाँ से किस तरह आया। अखबारों में भी उसकी कड़ी चर्चा चली। दो बातें खूब जोर से चल रही थीं। एक यह कि यह रोग बंबई में ही उत्पन्न हुआ है, दूसरी यह कि उसकी उत्पत्ति का कारण बाहर से आया है।

उस समय से कुछ पूर्व कुमार्थ-गढ़वाल के जिले में यह रोग कुछ-कुछ था। वहाँ से कुछ यात्री नासिक तीर्थ करने आए थे। वे बंबई भी आए थे, इसी पर कुछ लोगों की राय हुई कि इस रोग का विष इन्हीं लोगों के साथ आया है। परंतु इस समय रोग उन प्रांतों में नहीं था। हांगकांग में ब्रेक रोग तब था, पर उससे बंबई का कुछ संबंध होगा, यह बात समझ में नहीं आती थी। इसके सिवा हांगकांग में यह रोग बहुत दिन से कम हो चला था।

शुरू में बंबई के जिन-जिन हिस्से में रोग का जोर हुआ, वहाँ अनाज की बड़ी भारी मंडी है, और इसलिये वहाँ चूहों की बड़ी भरमार है। रोग शुरू होने से प्रथम बहुत-से चूहे मरे थे। अनाज का व्यापार हिंदुओं के ही हाथ में है—उन्हीं को सर्वप्रथम रोग हुआ। फलतः वहाँ के प्रसिद्ध डॉक्टरों ने इससे यहाँ धारणा की कि रोग की उत्पत्ति का मूल-कारण कोई अनाज में हो होना चाहिए। परंतु जैसा कि लोगों में भय छाया हुआ है, प्लेग के रोगों को छूने-मात्र से ही रोग का किसी पर असर नहीं हो जाता। ऐसा होता, तो वैद्य डॉक्टरों की धैर्य नहीं थी। पर जिस घर में प्लेग का रोगी हो जाता है, वह घर ऐसा दूषित अवश्य हो जाता है कि वहाँ से हर किसी को रोग लग जाय। उस घर के पास रहनेवाले और रोगी के अत्यंत निकट निरंतर रहनेवाले मनुष्यों को रोग की छूत लगना बहुत संभव है।

प्लेग की छूत को सम-शीतोष्ण हवा ज्यादा अनुकूल पड़ती है। अधिक गर्मी और अधिक सड़ी से रोग के बीज नष्ट हो जाते हैं।

भारतवर्ष में वर्षा वीतने ही भिन्न-भिन्न प्रकार के उ्वर फैलने लगते हैं। इनमें मुख्य मलेरिया है। भादों और आश्विन में पृथ्वी में सेंद्रिय पदार्थों की अधिकता रहती है, इससे मलेरिया की वृद्धि होती है। मलेरिया छूत की बीमारी हरगिज़ नहीं, परंतु मलेरिया

जी ही ऋतु में प्लेग बहुधा होता देखा गया है। इसमें यह वान माननी पड़ती है कि यह हवा भी प्लेग के जंतुओं का पोषण अवश्य करती है। इस हवा को ऋतु में एक घर से दूसरे घर और दूसरे से तीसरे घर इस प्रकार रोग-युक्त हवा फिरती रहती है, फिर जहाँ कहीं विशेष गंदगी देख पड़ती है, वहीं उसका आक्रमण हो जाता है। उसका विस्तार चूहे तथा रोगी के वस्त्र और मल-मूत्र से होता है।

उस समय गहर की सफाई का प्रबंध अच्छा न था, और गहर का यह भाग तो अत्यंत गदा और दुर्गंधित रहता था। वहाँ बहुत-से मकान गंदे, अंधेरे और सील भरे थे। हवा जाने-आने की उनमें गुंजाइश नहीं थी। गटर और गंदे नालों का पानी बहुत कम निकलता था। वह वहीं ज़मीन में जम्ब होता था। म्युनिसिपैलिटी की तत्कालीन रिपोर्ट में लिखा है कि उस साल नित्य १२॥ लाख मन पानी ग्रामद की अपेक्षा कम निकलता था। यही कारण था कि इतना पानी ज़मीन में सूखने से कुओं का पानी ३-४ फुट ऊँचा चढ़ आया था। रोग शुरू होते ही गटर साफ़ होने शुरू हुए, और लाखों मन सड़ी कीचड़ बाहर निकाली गई। यह जब धूप में सड़ी, तब अनेक प्रकार के रोग की ज़हरी गैस बनी, और रोग का जोर बढ़ा। प्लेग के साथ अन्य प्रकार के भी डर बढ़ने लगे। अभिप्राय यह कि जिस समय बंबई में रोग फैला, उस समय रोग फैलने के तमाम कारण नगर में थे, सिर्फ उसके कीटाणु-प्रवेश की देर थी, और कीटाणु आते ही रोग बुरी तरह फूट पड़ा।

कभी-कभी ऐसा भी मालूम होता है कि ऋतु-परिवर्तन के साथ-साथ प्लेग-जैमे संक्रामक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। वर्षा-ऋतु में वर्षा ठीक-ठीक हो और पानी का निकास यथा-वत् हो, तो जो गंदगी दूसरी रीति से निकलना कठिन है, वह आसानी से निकल जाती है। परंतु जब बरसात कम पड़ती है, तब इसके विपरीत होता है। अर्थात् मैल और गंदगी वहीं गीली होकर सड़ती रहती है, निकलती नहीं। पीछे तेज़ धूप पड़ने से उसमें से गैस पैदा होने लगती है। नियमित रीति से रोग प्रथम चूहे के शरीर में प्रवेश करता है, और फिर रोगी के वस्त्र, मल-मूत्र के स्पर्श से सर्वत्र फैलता है।

प्लेग के जंतुओं को गर्मी की ऋतु प्रतिकूल है। गर्मी में बहुत-से रोग-जंतु नष्ट हो जाते हैं, जो शेष रहते हैं, वे निर्बल हो जाते हैं। एक बड़े अस्पताल के चीफ मेडिकल ऑफिसर डॉक्टर एन्० एच्० चौकसी ने प्लेग-कमीशन के सम्मुख बयान दिया था कि उनके अस्पताल में, मई और जून मास में, प्लेग के क्लैमिकडा १६-४० रोगी मरे थे, जिनमें अधिकांश अशक्त और कगाल थे।

प्लेग का विष नीची और गीली धरती में या नीचे के मकानों में ज्यादा होता है और ऊँचे तथा हवादार घरों में कम। यह रोग भंगियों को अधिक लगना संभव है। परंतु यदि वे खुलासा हवा में रहें, तो उनका बचना बहुत संभव है। बड़े-बड़े शहरों में उन्हीं लोगों को प्लेग का आक्रमण होता है, जो नीचे के अंधेरे घरों में रहते हैं। बंबई के प्लेग-कमिशनर के

सामने वहाँ के हेल्थ ऑफिसर ने कहा था कि गहर में जो मनुष्य जमीन के मकानों में रहने-वाले थे, उनमें सैकड़े ८४ दूसरी मंजिलवाले, सैकड़े ७५ तीसरी मंजिलवाले, सैकड़े ५६ चौथी मंजिलवाले और सैकड़े ४८ पाँचवी मंजिलवाले मरे हैं। ऐसे नगरों में नीचे की अपेक्षा ऊपर के मकानों की हवा साफ़ रहती है। इसीलिये उन पर कम प्रभाव पड़ता है। जमीन पर सोनेवाले और नगों पर फिरनेवालों को रोग का आक्रमण अधिक होता है।

जिस घर में इधर-उधर भटकते हुए अथवा मरे हुए चूहे दिखाई पड़ें, उस घर में रोग का प्रवेश होगा, यह जान लेना चाहिए। कुशल यही है कि उस मकान को तत्काल छोड़ दिया जाय।

चिह्न और चिकित्सा

प्लेग के चिह्न भिन्न-भिन्न रोगों पर भिन्न-भिन्न प्रकार के होते हैं। किसी को एक-दो दिन ज्वर आता है, साथ ही बगल या जाँघ में सूजन होती है, होकर कुछ दिन में दोनों बाते मिट जाती हैं, और रोगी आराम हो जाता है। किन्हीं को दो-तीन दिन ज्वर आता है, साथ ही बगल या जाँघ में गिलटी निकलती है, वह गाँठ पक जाती है, और उसकी तकलीफ़ कुछ दिन चलती है। अधिकांश में यह ज्वर खूब जोर का होता है। किम्पी-किसी की गाँठ के चारों ओर भारी सूजन चढ़ जाती है, और नस-नस में रोग का ज़हर फैल जाता है। किसी-किसी रोगी को रोग के प्रारंभ में फेफड़ों में सूजन शुरू होती है। इस प्रकार के रोगी त्रिदोष की भयंकर अवस्था में देखे जाते हैं।

प्लेग का विष खासकर चमड़ी और श्वास के रास्ते शरीर में दाखिल होता है। शुरू में कुछ विद्वानों की राय थी कि इस रोग की उत्पत्ति अन्न से हुई है, और उसी के द्वारा उसका फैलाव भी हुआ है। पर विशेष खोज करने से इस मत में भूल प्रकट हो गई। जल से भी रोग फैलता है, यह प्रमाणित नहीं होता। यह रोग तो अधिकांश में वायु के ही दूषित होने से फैलता है। जिस घर में प्लेग का विष प्रवेश करता है, वहाँ की हवा निरंतर श्वास के द्वारा शरीर में जाकर रोग का आक्रमण करती है। प्लेग रोग वारतव में खतरनाक है। खासकर इसको श्वास और कफ से रोग लग जाने का भय रहता है। कभी-कभी रोग चमड़ी के द्वारा भी शरीर में प्रवेश कर जाता है। नगों पर फिरनेवाले लोग, जिनके पैर में घाव होते हैं, सदा खतरे में रहते हैं। रोग का जब आक्रमण होता है, तब वहाँ फफोला होता है। उसे तत्काल फोड़कर वहाँ कार्बोलिक एसिड की पिचकारी मारने से बहुधा लाभ होता है।

इस रोग के शरीर में प्रवेश करने के ३ से ६ दिन बाद रोग के चिह्न प्रकट होते हैं। कभी-कभी १ या २ दिन में ही, नहीं तो १२ दिन बाद रोग प्रकट होता है।

प्लेग का विष शरीर में प्रवेश करने पर पहले एक-दो दिन तक शरीर में सुस्ती मालूम पड़ती है। इसके साथ ही एक या दोनो तरफ़ बड़-जैसी गाँठ निकलती है। शुरू में साधारण ज्वर होता है, पर इसके बाद दूसरे, तीसरे, चौथे दिन १०३°, १०४°, १०५° तक हो

जाता है। कभी-कभी तो १०६°, १०७°, १०८° तक हो जाता है। बच्चों और मजबूत आदमियों में रोग का वेग प्रबल होता है।

कभी-कभी ज्वर तेज़ न होने पर भी रोग बहुत मालूम पड़ता है। साधारणतया प्रातःकाल की अपेक्षा शाम को ज्वर एकाध अश अधिक होता है। जिन्हें आराम होना होता है, उन्हें ६-७ दिन तक ज्वर आकर फिर धीरे-धीरे उतर जाता है। १०वें दिन बिलकुल उतर जाता है। पर यदि गाँठ पकने लगे, तो ज्वर जल्दी नहीं उतरता, पकने पर उतर जाता है। कभी-कभी ज्वर एकदम उतरने लगता है, इससे रोगी की दशा प्रायः ख़तरों में पड़ जाती है। रोगी प्रायः बेसुबो की अवस्था में मृत्यु पाते हैं। किन्हीं-किन्हीं रोगियों को तीन-चार दिन ज्वर आने पर गाँठ पड़ जाती है, इससे बहुत कुछ ज्वर कम हो जाता है। अगर गाँठ का ज़ोर कम हो, तो उसके चीरने से ज्वर का वेग कम हो जायगा, और रोगी सुधरने लगेगा। अगर गाँठ का ज़ोर अधिक होगा, तो ज्वर फिर तेज़ हो जायगा, और वह इसी तरह उतरता-चढ़ता रहेगा, जब तक कि रोग को प्रबलता न कम हो जाय।

कभी-कभी एक गाँठ होने पर दूसरी गाँठ और उठ खड़ी होती है। कभी-कभी फेफड़ों में सूजन आ जाती है। ऐसा होने पर ज्वर बहुत दिन तक ठहरता है, और इसमें से शायद ही कोई बचता है।

प्लेग की गाँठ खासकर जाँघ को जड़ में, बगल में और गले में उत्पन्न होती है। बहुधा ज्वर और गाँठ एक साथ ही देखे जाते हैं। कभी-कभी यह गाँठ पहले देख पड़ती है और ज्वर पीछे मालूम पड़ता है। कभी-कभी इसके विपरीत भी होता है। गाँठ की जगह पहले दर्द होता है, और फिर वह जगह मोटी होती जाती और दर्द बढ़ता जाता है। कभी-कभी गाँठ छोटी होती है। फिर भी उसमें इतना सख्त दर्द होता है कि ऐसा भयंकर दर्द शायद ही कहीं देखने में आता हो। वास्तव में इधर की चमड़ी का जहाँ ज़्यादा तनाव-खिचाव होता है, वहीं अधिक दर्द होता है। सूजन की जगह हाथ नहीं लगाया जाता। बेहोश रोगी भी वहाँ छूते ही चमक पड़ता है।

यह ध्यान करने योग्य बात है कि गाँठ के चारों तरफ़ यथेष्ट सूजन रहती है। बहुत-से रोगियों की जाँघ में यदि गाँठ हुई, तो लगभग आधी जाँघ सूज जाती है। बगल में यदि गाँठ हुई, तो बगल के आस-पास और छाती तक भी सूजन आ जाती है। पीठ पर भी सूजन चढ़ जाती है। कभी-कभी गले के दोनों ओर का भाग तथा माथा भी सूज जाता है। गले की सूजन ख़तरनाक होती है, पर जाँघ की सूजन उतनी भयानक नहीं होती, क्योंकि यह सूजन खासकर रक्त-नलियों में रक्त-स्राव उत्पन्न होने से होती है। सूजन के फैलाव होने पर रोगी यदि जिंदा रहे, तो वह पत्थर के समान सख्त और पीड़ा-युक्त हो जाती है। इस जगह पर यदि फस्त दी जाय, तो बहुत थोड़ा रक्त निकलता है। पर इससे रोग शायद ही कम होता है। सूजन बहुत ज़्यादा होने पर शायद ही कभी रोगी को आराम होता है।

पर जिन्हें गाँठ के आस-पास थोड़ी ही सूजन होती है, उनमें से बहुतों को आगेय लाभ होता है।

गाँठ निकलने पर वह कुछ दिन बाद बैठ जाती है, पर बहुधा बढ़ पकती ही है। यदि रोगी आगम होनेवाला होता है, तो गाँठ जल्दी ही पक जाती है। पर कभी-कभी गाँठ ज्यों-की-स्थों महीनों रह जाती है। यदि रोग का विष तेज होता है, तो कई गाँठें उत्पन्न हो जाती हैं। एक के बाद दूसरी पकती है। ऐसी दशा में प्रायः रोगी बहुत-सा मवाद निकलने और शरीर निचुड़ जाने से कमजोर होकर मर जाता है।

गाँठ पकने पर उसे चीरने से उसमें से प्रायः सफेद, गाढ़ी और लसदार रसी निकलती रहती है। बहुधा दुर्गन्धित कचलोह निकलता है। गाँठ का कम भाग पका हो, तो उसमें की रसी और सड़ा भाग निकल जाने पर वायु में अगूर आने लगता है। कभी-कभी गाँठ चीरने पर भी सूजन बनी ही रहती है, बल्कि बढ़ती भी रहती है। ऐसा यदि होता है, तो फिर उबर चढ़ आता है। और बहुधा मवाद को बाहर निकलने का मार्ग नहीं मिलता, उससे दर्द बहुत बढ़ जाता है। ऐसे रोगी शायद ही कोई बचते हैं।

प्लेग का आक्रमण होने से रोगी एकाएक अशक्त हो जाता है। चन्ता-चलता लडखडाने लगता है। चेहरा बिल्कुल उतर जाता है, मानो चिंता में बिलकुल डूब रहा है। आवाज़ खोखली और टूटी निकलती है। जवाब देने में झुंझलाता है। यदि चिन लेटता है, तो अधिकतर पैर-पर-पैर चढ़ा लेता और कर्बट से सोता है, तो सिकुड़कर गाँठ-सी बनकर पड़ जाता है।

ज्यादातर रोग का जोर तीसरे-चौथे दिन होता है। इस समय सन्निपात और मूर्च्छा के लक्षण दीख पड़ते हैं। बेहोशी भी हो जाती है। श्वास फूल जाता है। पुकारने से वह बोलता नहीं है। शरीर पर से कपड़ा फेंक देता है। दिन-भर बड़बड़ाता रहता है। भ्रम हो जाता है। कुछ पड़ने या झूने से चिल्ला उठता है। पागल की तरह पड़ा-पड़ा कुछ हाथ-पैर चलाया करता है। इससे बहुधा अशक्ति बढ़ जाती है, और बड़ी सुशिकल से आवाज़ सुन सकता है। दिमाग में खून चढ़ जाता है। इससे बेहोश हो जाता है। हाथ-पैर और शरीर की नसे खिचती हैं। ऐसा रोगी शायद ही कोई बचता है।

इस रोग में फेफड़ा, हृदय और रक्त की गति पर बहुत जल्दी असर होता है। कभी-कभी १०५ तक उबर होने पर भी हाथ-पाँव बिलकुल ठंडे रहते हैं। नाड़ी इतनी तेज़ हो जाती है कि उसकी ध-कन गिननी कठिन हो जाती है। बहुधा प्रारंभ से ही अंतःकरण में कमजोरी आ जाती और नाड़ी सुस्त और थर्राती हुई-सी हो जाती है। इसके साथ ही फेफड़े में सूजन आ जाती है। बलगम में लोह आने लगता है, और श्वास में वृद्धि हो जाती है। बहुधा रोगी को कब्ज़ रहता है। किसी-किसी को दस्त भी लग जाते हैं। कभी-कभी जीभ सूख जाती है। होठ और दाँतों पर पपड़ी जम जाती है। कड़ियों का मूत्र बढ़ हो जाता है। किसी-किसी के मूत्र के साथ या उसके स्थान पर रक्त आता है।

प्लेग में मरे हुए रोगियों के फेफड़े, हृदय, गुर्दा, मगज़, ग्रामाणय, अंतडी, कलेजा आदि अवयवों में कम या ज्यादा रक्त-छाव दिखाई पड़ता है ।

चिकित्सा

१—प्रत्येक २ घंटे बाद टिचर आइडिन ४-४ बूँद रोगी को पानी में मिलाकर देते रहो । खाना मत दो । पानी खूब पिलाओ । गिल्टी को या तो सोना गर्म करके दाग दो या जोंक से उसका खून निकलवा दो । टिचर आइडिन की पिचकारी भी लगानी उत्तम है ।

२—अन्य चिकित्सा सन्निपात या अभिन्यास पर के अनुसार करनी चाहिए । रोग भयानक है । उत्तम है कि उच्च काटि के डॉक्टर को रोगी सौंप दिया जाय । क्योंकि अभी तक इस रोग की अव्यर्थ दवा नहीं मिली है ।

३—केसर, बीजाबोल, एलुआ चीनो चीज़ें सम भाग लेकर गुलाब-जल में घोटकर चने के समान गोलियाँ बनाओ, और प्लेग के दिनों में नित्य रात्रि को एक गोली खाते रहो, तो प्लेग का आक्रमण होने का भय न होगा ।

अध्याय इक्कीसवाँ

कुछ महत्त्व-पूर्ण रोग

प्रकरण १

मोतीभरा या टाइफाइड ज्वर

उत्पत्ति और लक्षण

यह ज्वर एक रोग-कृमि से होता है। साधारणतया यह ज्वर तीन सप्ताह तक रहता है। परंतु कभी-कभी ७ से १० दिन के भीतर ही उतर जाता है।

इसके प्रारंभिक लक्षण अशांति, सिर-दर्द और आलस्य हैं। संपूर्ण शरीर और आमाशय में दर्द रहता है। बहुधा आरंभ में जाड़ा लगता है।

प्रायः शुरु में प्रातः काल ज्वर १०५ °F डिग्री रहता है और संध्या को १०३ या १०४ °F डिग्री। नाड़ी ८०-९० प्रति मिनट चलती है। बहुत बार यह होता है कि पहले एक-दो दिन पश्चात् ज्वर कुछ-कुछ जाता रहता है, और रोगी ८-१० दिन तक काम करता जाता है। पलंग पर नहीं लेटता।

रोग में प्रथम कुछ दिन पीछे ज्वर १०३ °F डिग्री रहने लगता है। रोगी के सिर में दर्द होता है, जीभ पर सफेद तह जम जाती है। भूख नहीं लगती, खाओ तो कब्ज हो जाती है, आमाशय तन जाता और दुखता है। या तो कब्ज हो जाता है या दस्त आने लगते हैं। रोगी देर तक सोता रहता है।

रोग के दूसरे सप्ताह में रोगी का ज्वर अधिक होता है। पिस्तू के काटे के समान लाल धब्बे पेट पर दिखाई देते हैं। होठ और जीभ गहरे भूरे रंग की पपड़ी से भर जाती है। ८-१० ऐसे रोगियों में से एकाध की आँत से रक्त निकलता है। कभी-कभी तो इतना कि दस्त को इतना लाल रंग का कर देता है। और कभी कभी इतना रक्त निकलता है कि मृत्यु हो जाती है। रोगी कभी-कभी सरसाम की दशा में हो जाता है। बहुत-सी दशाओं में कोष्ठ-बद्ध हो जाता है।

तीसरे सप्ताह में ज्वर धीरे-धीरे घटने लगता और रोग आरंभ होने के २१वें दिन में स्वाभाविक गति पर आ जाता है, अथवा उतर जाता है। आँतों से रक्त बहने या उनमें छेद हो जाने का भय तीसरे सप्ताह में अधिक रहता है।

उसकी छूत

इस रोग की छूत रोगी के जूठे पानी, दूध तथा घुसक से दूसरे पुष्प को लगती है। इस रोग का खास प्रभाव अँतर्दियों पर होता है। इसलिये इस रोग का दस्त बहुत मावधानी से नष्ट करना चाहिए। उसमें इस रोग के अधिक जंतु होते हैं। इस रोग की छूत हवा द्वारा एक दूसरे पर नहीं लगती।

उत्पत्ति का कारण

इस रोग की उत्पत्ति एक घाम प्रकार के कृमि द्वारा होती है, जो रोगी के दन्त में पाए जाते हैं। यदि यह दस्त कुँ, तालाब या खुली जगह में फेंक दिया जाय, तो उसमें यह रोग दूसरे पुरुष को भी लग सकना संभव है। प्रायः हमारे देश में एक ही टट्टी में, बिना साफ किए, दूसरे व्यक्ति टट्टी चले जाते हैं, ऐसी दशा में यह भयानक रोग आसानी से लग जाता है, और बहुधा ऐसा होता देखा भी गया है।

यह रोग १५ से ३० वर्ष की आयुवाले व्यक्तियों को अधिक लगता है।

उपाय

इस रोग में औषध की बहुत कम जरूरत है। अधिकतर तो ठीक-ठीक मेवा-टहल और उचित भोजन ही लाभदायक है। रोगी को एक साफ हवादार कमरे में लिटाना चाहिए, और उसे प्रारंभ ही से पूरा विश्राम देना चाहिए। जब तक संपूर्ण निरोग न हो जाय, हलने-चलने न दो। दस्त, पेशाब भी वहीं कराओ। दस्त वर्तन या वेडपेन में कराओ, और उस पर तत्काल 'कार्बोलिक-पाउडर' या कोई जंतुनाशक दवा बुरक दो।

खुराक में कोई सफ़ील चीज़ न दो। घिलकुल नरम भोजन दो। दूध, साबुदाना, वाली, दलिया, दाल का जूस आदि। दूध के साथ थोड़ा सोडा या लाइम वाटर देने से अच्छा रहता है। दिन में १ बार तमाम शरीर तथा हाथ, पैर और मुख ३-४ बार गुनगुने पानी से धो डालो। इससे उसकी प्रकृति ठीक रहेगी तथा ज्वर नरम होगा।

बट्ठि पेट में ज्यादा दर्द हो, तो उस पर अलसी की पुलटिस बाँधो, या गर्म जल में थोड़ा तारपोन का तेल डालकर सेंक कर दो।

इस रोग में एनदम दस्त बंद करना ठीक नहीं। हाँ, यदि दस्त अधिक हो और रक्त आवे, तो योग्य चिकित्सक की सल्लमति से दवाई दे।

गुनगुने पानी में कपड़ा भिगोकर शरीर को १५-३० मिनट तक पोछो, फिर उसे सूखे तौलिए से न रगड़ो, पखा करके सुखाओ। यह उत्तम चिकित्सा है, क्योंकि इसमें ज्वर उतरता है, और रोगी की तबियत सुधरती है। ऐसे स्नान से सर्दी लगने का भय न करो। यदि ज्वर प्रबू तेज़ हो, तो यह स्नान दिन में दो-तीन बार करो।

यदि सिर में दर्द ज्यादा हो, तो एक कपड़ा चर्कर के पानी में भिगोकर और निचोड़कर

रोगी के सिर पर लगायो। इस कपड़े को १-६ मिनट के अंतर से बारबार भिगोना या निचो-
बना उचित है।

यदि टट्टी में रक्त दिगवाई दे, तो १०-१२ घंटे तक कुछ भी भोजन न दो। वर्क को कूटकर
पोटली बाँधकर पेट पर रखो।

रोगी के इस्तेमाल की प्रत्येक वस्तु पृथक् रखी जाय। जो लोग रोगी की सेवा में रहे,
उन्हें 'परमेगनेट ऑफ् पुयस' के पानी से हाथ धोने चाहिए।

रोग दूर होने पर एक अँगरेज़ी दवा यूरोट्रोपिन १० ग्रेन मूत्र के कृमि नष्ट करने को
देनी चाहिए।

मोतीभरा रोकने के उपाय

मोतीभरा के जंतु पेट में मुँह के ही मार्ग से घुसते हैं, जो प्रायः भोजन और जल के
साथ चले जाते हैं। भारत में प्रायः खेतों में लोग मल त्याग किया करते हैं। बहुधा वे
तरकारी के खेतों में भी बैठ जाते हैं। वहाँ से भी रोग लग जाता है।

गाँवों में प्रायः एक ही जोहड़ में गाय-भैंसों नहातीं, लोग कपड़ा धोते, मनुष्य नहाते
तथा वही पानी पिया जाता है। यह भी ऐसे रोगों को फैलाने में सहायक है।

मक्खियाँ मोतीभरा ज्वर फैलाने में खास सहायक हैं। इससे सदैव खाद्य पदार्थों को
सुरक्षित रखो।

हाल ही में इस रोग का एक नया इलाज चला है। मोतीभरा ज्वर का चेप एक हाइ-
पोट्रोमिक पिचकारी से शरीर में प्रवेश कराते हैं, इससे २-३ वर्ष तक इस रोग से शरीर
सुरक्षित रहता है।

प्रकरण २

इन्फ्ल्यूएंजा और जुकाम

इन्फ्ल्यूएंजा इंग्लैंड का रोग है। महायुद्ध के बाद भारत के २० लाख मनुष्य इसकी भेंट हुए थे। तब से यह प्रतिवर्ष होता है, और इसके लक्षण प्रथम साधारण जुकाम-जैसे होते हैं। पर तत्काल ही बढ़ जाते हैं। प्रारंभ में नाक बंद हो जाती है, छींकें आती हैं, नेत्रों से पानी गिरता है, सिर में दर्द होता है, पीठ में पीड़ा होती है, सूखी खांसी होती है और कुछ ज्वर भी आता है। ज्वर 100.5°F तक हो जाता है।

यह अति शीघ्र उड़कर लगनेवाला रोग है। दूसरे को खाँसते, छींकने, साँस लेते समय यह रोग लग जाता है।

रोगी को पूरा विश्राम करना चाहिए। टाँगों और पैरों का गर्म स्नान करना चाहिए, जो कि हम आगे जुकाम के प्रकरण में यही बताएँगे। रोगी को जल खूब पीना चाहिए। पैर गर्म रखना, नरम और द्रव भोजन करना चाहिए।

नीचे लिखा अँगरेज़ी नुस्खा बहुत फायदा करता है—

मोल्यूशन ऑफ़ ऐसी टेड ऑफ़् एमूनिया ६ ड्राम, मालिसिलेट ऑफ़ सोडा २० ग्रेन, शर्बत $1\frac{1}{2}$ ड्राम, पानी शुद्ध ३ औंस, $\frac{1}{3}$ भाग दिन में ३ बार देना चाहिए।

यदि दस्त में कटिग्रयत हो, तो उसी दवा में ३ ड्राम सल्फेट ऑफ़ मगनेशिया मिलाना। देशी दवाइयों में संजीवनी वटी अजवायन के शर्क में लेने से बहुत फायदा दिखाती है।

जुकाम

जितना अधिक लोग इस रोग से पीड़ित रहते हैं, उतना और किसी रोग से नहीं।

यह जुकाम एक प्रकार के कीड़े के द्वारा होता है। यह रोग भी उड़कर लगनेवाला है। यह भूल है कि ठंड लगने से जुकाम होता है। बर्फीले स्थानों में देर तक रहनेवालों को जुकाम नहीं होता।

यह वास्तव में संसर्ग से होता है। एक आदमी को जुकाम हुआ कि फिर सभी को हो गया। इस रोग में प्रायः मृत्यु नहीं होती, परंतु कभी-कभी क्षय रोग या पीनस आदि रोग लग जाते हैं।

रोक-थाम

जुकाम रोकने के ये उपाय हैं—

१—उचित भोजन और प्रतिदिन व्यायाम।

२—प्रतिदिन ठंडे पानी में स्नान करने का अभ्यास ।

३—जुकाम के रोगी से दूर रहना । उसकी किसी वस्तु को काम में न लाना ।

४—दाँतों और मुख को शुद्ध रखना ।

चिकित्सा

यदि जुकाम शुष्क होते ही उसकी ठीक-ठीक चिकित्सा हो जाय, तो वह बहुत आसानी से अच्छा हो जाता है । जब उसके पूर्व रूप जैसे छींक आना, नेत्रों से पानी बहना, नाक बंद होना आदि लक्षण देख पड़ें, तो तत्काल रोग को बढ़ने से रोकना चाहिए । सबसे उत्तम उपाय यह है कि खूब तेज चलो, या और कोई परिश्रम का काम करो, जब पसीना खूब निकल जाय, तो गर्म पानी से स्नान करो । इसके बाद शरीर पर थोड़ा ठंडा पानी डालो और तत्काल तौलिए से शरीर को सुखा लो ।

यदि जुकाम दुप दो-तीन दिन हो गए हों, तो गर्म पैं स्नान और गर्म टाँग स्नान करो । एक वर्तन में गरम पानी भरकर उसमें घुटनो तक पैं डुबो दो, और गरम पानी घुटनो पर से डालते भी जाओ । इसी अवस्था में यथासंभव २-३ प्याला तुलसी की चाय पिओ अथवा गरम पानी ही पी लो । इस प्रकार आपको खूब पसीना आवेगा । तब सो जाओ ।

प्रातःकाल उठते ही शरीर को गरम जल से स्पंज कर लो । नरम और ताजा भोजन खाओ । आवश्यकता हो, तो एक सटु जुलाब भी ले लो या एक एनीमा ले लो ।

गदूद और गला बैठ जाना

टेंटुप के सूज जाने से गला बैठ जाता है । गले के पिछली ओर जहाँ पर नाक और गले का जोड़ है, गदूद निकलते हैं । उनका आकार छोटे गोभी के फूल के समान होता है । इनका रंग लाल होता है । और आकृति मस्से के समान होती है । वे नाक के पिछली ओर लटकते हैं और उसे बंद कर देते हैं । इसका फल यह होता है कि मुँह से साँस लेना पड़ता है । यह बहुधा बच्चों को होता है ।

जब मुख से साँस लिया जाता है, तब बहुत-सी धूल और कृमि शरीर में प्रवेश कर जाते हैं । नाक से श्वास लेने पर ऐसा नहीं होता । जिन बच्चों के गदूद होते हैं, उनके बहुधा कान बहा करते हैं ।

यदि देखो कि बालक की नाक बहती है, वह नाक खुजाता है, मुँह और नाक दुख रही है, धीरे-धीरे पड़ता है, सोने के समय मुँह खुल जाता है, तब समझो कि उसके गदूद बढ़ गए हैं ।

उसे मुँह खोलने को कहो । एक चम्मच के दस्ते से जीभ को दबाओ, और देखो कि गले की गाँठें तो नहीं बढ़ गई हैं । यदि वे स्वाभाविक रीति में होते हैं, तो उनका रंग साधारण गुलाबी, जैसा कि मुख के भीतर का होता है, रहता है, पर यदि वे बढ़े होते हैं, तो गहरे लाल या सफ़ेद चकत्तों से परिपूर्ण होते हैं । कभी-कभी उनमें पीला पीव भरा रहता है । ऐसी दशा में रोगी कुछ भी निगल नहीं सकता ।

अब यह देखना चाहिए कि बालक की गर्दन और कानों के पीछे कुछ गाँठें तो नहीं हो गई हैं। यदि हो, तो उनको निकाल देना परम आवश्यक है।

वास्तव में इन गाँठों से थोर बड़े हुए गद्द में विपैले कृमि होते हैं। वे रक्त द्वारा हृदय में पहुँचकर हृदय का रोग उत्पन्न कर देते हैं। तथा जोड़ों में पहुँचकर गठिया-रोग उत्पन्न कर देते हैं।

इस रोग के लिये—चाहे वह बालक के शरीर में हो, या बड़े आदमी के, एक ही उपाय है कि उसका चतुर डॉक्टर से आपरेजन करा दिया जाय, और अति जीव्र इसकी व्यवस्था कर दे, देर करना बच्चे के लिये खतरनाक है।

निमोनिया और प्लूरिसी

यह फेफड़ों का ज्वर है। जो फेफड़ों में अकस्मात् सर्दों लगने से हो जाता है। इसमें ज्वर शीघ्रता से चढ़ता है और सूखी खाँसी होती है। खाँसते समय छाती में पीडा होती है तथा श्वास का वेग बढ़ जाता है। रोगी या तो दाहनी ओर या बाईं ओर लेटता है, पर चित नहीं लेट सकता। मुँह लाल पड़ जाता है। विशेषकर दोनों गाल लाल हो जाते हैं और ज्वर की पपड़ी होठों पर पड़ जाती है। खखार जो निकलता है, उसमें रक्त के चिह्न होते हैं और वह अति लसदार एवं तंबाकू के रंग का होता है। ज्वर ७-८ या ९ दिन तक खूब तेज़ रहता है और फिर बहुत-से पसीने के साथ अकस्मात् टूट जाता है। इसके बाद रोगी को आराम होने लगता है यदि कोई अकस्मात् की घटना न हो गई, तो यह ज्वर ३ सप्ताह में अच्छा हो जाता है। पर बहुत लोग इस काल में ही मर जाते हैं। वास्तव में यह सन्निपात की जाति का रोग है। बहुधा यह रोग फेफड़ों में ज्वर-रोग के बीज छोड़ जाता है या फेफड़े सदा के लिये कमज़ोर हो जाते हैं। प्रति १० आदमियों में से ३-४ इस रोग में मरते हैं, खासकर वे लोग, जो मदिरा पान के अभ्यासी हैं, इस रोग की चपेट में आ जाते हैं।

उपचार

(१) रोगी के पैरों को सावधानी से गर्म रखो।

(२) रोगी को ऐसे स्वच्छ कमरे में रखो जिसमें गर्द-गुबार, भीड़-भाड़ न हो। तथा प्रतिक्षण ताज़ी हवा सॉस लेने को उभे मिलती रहे। क्योंकि यह फेफड़े का रोग है और ताज़ी हवा उसकी मुख्य वस्तु है।

(३) छाती पर जहाँ दर्द है 'एटी फ्लोजेस्टाइन' की पट्टी चढ़ा दो। यह दवा किसी भी थ्रॉगरेज़ी ओपधि-दिक्रेता के यहाँ मिल जायगी। यह इस रोग की उत्कृष्ट दवा है। इसकी पट्टी चढ़ाने की विधि यह है—इन्हे को गर्म पानी में थोड़ी देर रखो, फिर स्वच्छ वस्त्र की जितनी बड़ी पट्टी बाँधनी हो, तैयार कर उम्र पर दवा चाकू से फैला दो और छाती पर दर्द के स्थान पर रखकर ऊपर रुई रखकर बाँध दो। ज़रूरत होने पर दोनों छातियों पर या पीठ पर भी इसी प्रकार बाँधा जा सकता है।

(४) गर्म पानी (सेर का आध मेर शेप) बार-बार रोगी को यथेष्ट दो।

(५) प्रतिदिन स्पज करके उसके गरीर को शुद्ध रखो, और दस्तों की शुद्धि का ध्यान रखो।

(६) दशमूल का काढा छोटी पीपल के चूर्ण की बुरकी डालकर दिन में दो या तीन बार दो । यह अन्वयर्थ महौषध है ।

(७) आरोग्य होने पर केवल दूध ही पथ्य दो । इस रोग की चिकित्सा और फेफड़ों की परीक्षा किसी योग्य डॉक्टर से करानी उचित है । त्वासकर जब इसमें उपद्रव हो ।

बच्चों की पसली चलना

यह भी निमोनिया ही है । इसका सर्वोत्तम उपचार यह है—

(१) उत्तारे रेवन—२ से ३ रत्ती तक बालक की अवस्था के अनुसार दूध या जल में घोलकर दिन में एक या दो बार दो । इससे एक घमन और एक दस्त हो जायगा । ५-६ दिन तक यह औषध देने से ६० प्रतिशत बच्चे आराम हो जाते हैं ।

(२) बच्चे के हाथ-पैर गर्म रखो ।

प्लूरिसी

फेफड़ों के चारों ओर एक पतली झिल्ली लिपटी हुई है । वह छाती की भीत की भीतरी ओर लगी हुई है । इसमें जब सूजन हो जाती है, तब उसे प्लूरिसी रोग कहते हैं । निमोनिया की प्रत्येक दशा में इस झिल्ली पर सूजन हो जाती है, और रोग शांत होने पर भी वह बनी रहती है ।

कभी-कभी छाती पर चोट खाने से भी यह रोग हो जाता है । इस रोग का मुख्य लक्षण पसली की पीड़ा है । जिस ओर रोग होता है, उस ओर रोगी लेट नहीं सकता । कुछ काल बाद झिल्ली की तह में एक द्रव पदार्थ बन जाता है, तब पीड़ा मिट जाती है ।

बहुधा इस रोग में ७ से १० दिन तक ज्वर रहता है । यदि रोगी को दोपहर बाद दो-तीन सप्ताह तक तथा संध्या-काल में बुरा लगे या गर्मी मालूम हो, तो स्पंज करना चाहिए ।

इस रोगी के लिये भी स्वच्छ वायु की बड़ी आवश्यकता है । और इस रोगी को केवल द्रव पदार्थ खाने को देने चाहिए ।

एक पट्टी तीन इंच चौड़ी छाती पर लगाओ, रोगी से श्वास बाहर निकलवाओ, और जब फेफड़े खाली हो जायँ, तब छाती के सकुचित होने पर पट्टी कसकर लपेट दो । इससे पीड़ा घट जायगी । गर्म पानी से सेंकना भी उत्तम है । एक गर्म पानी की थैली एक कपड़े में, जो गर्म पानी में डुबोकर निधोड़ी हो, लपेटकर सेकने के बदले छाती पर लाकर रख दो । कभी-कभी रोगी को एरंडी के तेल का जुलाब दो । यदि गर्म सेक सहन न हो या अनुकूल न पड़े, तो ठंडा सेक करो ।

इस रोगी को सदैव ही चय होने का भय है, इसलिये सुयोग्य चिकित्सक को दिखाओ ।

प्रकरण ४

मलेरिया

मलेरिया अति साधारण रोग है, परंतु हमसे प्रतिवर्ष कई हजार मनुष्यों की मृत्यु होती है। जिन रोगों का वर्णन हम कर आए है, उनमें मलेरिया सबसे अधिक सुगमता से रोका जानेवाला रोग है। क्योंकि यह निश्चय हो चुका है कि वह केवल उन मच्छरों द्वारा लगता है, जिन्होंने किसी मलेरिया के रोगी को काटा हो।

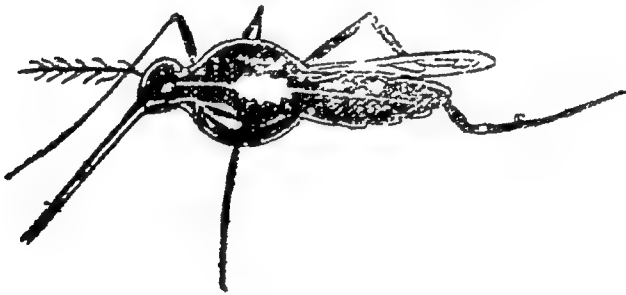
मलेरिया के कीटाणु मलेरिया के रोगी के रक्त में होते हैं। मच्छर जब किसी रोगी को काटते हैं, तब वे थोड़ा रक्त चूस लेते हैं, उसी के साथ रोग के कीटाणु भी उनके आमाशय में पहुँच जाते हैं। फिर जब वे मच्छर किसी अन्य मनुष्य को काटते हैं, तो वे रोग-जंतु उसके शरीर में पहुँचा देते हैं। इससे उसे गीब्र जाड़ा देकर ज्वर चढ़ आता है।

जो मच्छर इस प्रकार मलेरिया के जंतुओं को मनुष्य में प्रवेश कराते हैं, वे एक मुख्य प्रकार के होते हैं। जिनकी पहचान उनके आकार और उनके खड़े होने के ढंग से की जा

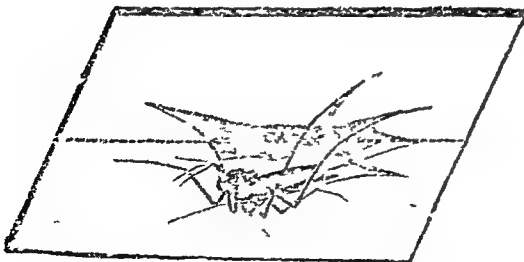
सकती है। चित्र में देखिए, साधारण मच्छरों और मलेरिया के मच्छरों में कितना अंतर है।

यद्यपि मलेरिया के मच्छर भिन्न प्रकार के होते हैं, फिर भी जहाँ अन्य मच्छर होते हैं, वही ये भी होते हैं।

घरों में जो मच्छर पाए जाते हैं, उनकी दो जातियाँ हैं। एक को एंगरेजो से क्यूलेक्स कहते हैं, और दूसरी को एनाफेलीज। ये दूसरी जाति के मच्छर ही मलेरिया जंतु-वाही हैं।



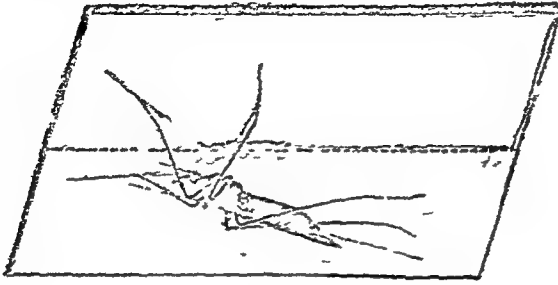
मच्छर



मच्छर क्यूलेक्स

इन दोनों मच्छरों को इस भाँति पहचाना जा सकता है।

१—क्यूलेक्स मच्छर अपने अंडे किसी गढे में सटाकर देता है। यह अंडों का एक गुच्छा-सा रहता है। पर एनाफेलीज के अंडे बिखरे हुए रहते हैं।



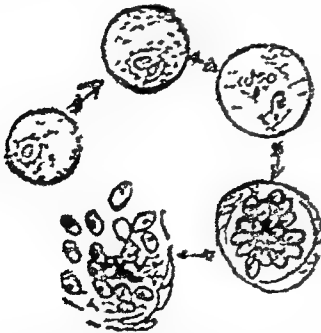
मच्छर एनाफेलीज

४—दोनों मच्छरों के बैठने का ढंग भी पृथक् है। क्यूलेक्स की कमर झुकी रहती है। बैठने के समय शरीर के दोनों सिरे ज़मीन की तरफ रहते हैं। और टेढ़ी कमर ऊपर। एनाफेलीज का शरीर सीधा रहता है। बैठने के समय उसका मुँह ज़मीन की ओर और सिरा ऊपर की ओर रहता है।

५—एनाफेलीज का रंग स्लेट के रंग का सा होता है, तथा गर्दन के दोनों ओर एक-एक गहरी रेखा होती है। क्यूलेक्स कुछ भूरा होता है।

मलेरिया के कीटाणु

जब किसी आदमी को ऐसा मच्छर काटता है, तब उसके थूक के साथ कीटाणु रक्त में पहुँच जाते हैं। शरीर में ये कीटाणु पहुँचकर जब इनकी किसी रक्ताणु से भेंट हो जाती है, तो कीटाणु उसमें घुस जाता है। कीटाणु पहले तो छोटे-छोटे तंतुओं की तरह होते हैं, पर रक्ताणु में पहुँचकर धीरे-धीरे मोटे और गोल होने लगते हैं। यहाँ तक कि कुछ समय के बाद



मलेरिया के कीटाणुओं की वृद्धि

वे सारे रक्ताणु को खाकर उसके बराबर ही हो जाते हैं। पूरे तौर पर बढ़ चुकने के बाद वह कीटाणु धीरे-धीरे छोटे-छोटे खंडों में बटने लगता है। इस तरह प्रत्येक कीटाणु के बहुत से कीटाणु बन जाते हैं। जब बहुत-से टुकड़े हो जाते हैं, तो भीतरी दबाव के कारण रक्ताणु फट जाता है। बहुत-से कीटाणु-खंड उससे निकलकर इधर-उधर रक्त में तैरने लगते हैं। कुछ समय के बाद इन खंडों के दो रूप देख पड़ने लगते हैं। कुछ तो गोल रहकर आकार में थोड़ा बढ़ जाते

हैं, और कुछ वैसे हो रहकर पतले-पतले तंतु निकालने लगते हैं। जो गोल रहते हैं, उनको मादा कह सकते हैं, और जो तंतु निकालते हैं, उनको नर। जिस प्रकार मनुष्य के वीर्य में गोल सिर और लंबी टुम के वीर्याणु होते हैं, उसी प्रकार के वीर्याणु इन नर-कीटाणु-खंडों से निकलते हैं, वे ही देखने में तंतु-जैसे जान पड़ते हैं।

थोड़े समय के बाद नर और मादा-खंडों का संयोग हो जाता है। वीर्याणु मादा-खंड में प्रवेश कर जाते हैं, केवल टुम बाहर रह जाती है, जो कुछ समय बाद कटकर गिर जाती है।

अब तक कीटाणु मनुष्य-शरीर के भीतर थे, वे भीतर-ही-भीतर सब आश्चर्य-जनक परिवर्तन करते रहे थे, परंतु अब मनुष्य-शरीर इन शत्रुओं को अधिक आश्रय नहीं दे सकता। अगर ये इसी प्रकार रक्त में रहें, तो कुछ समय बाद स्वयं नष्ट हो जायें।

मलेरिया कैसे रोका जाय ?

मलेरिया का नाश करने के लिये केवल यह करना आवश्यक है कि सब मच्छरों का नाश कर डालो, और यथामंभव मच्छरों को उत्पन्न ही न होने दो। मच्छर केवल जल में उत्पन्न होते हैं। मादा अपने अंडे तालाब के पानी में, धान के खेत में, पोखरे में, बाल्टी में, घड़े में, एक खाली दीन के पीपे में, एक खाली नारियल के छिलके में या पानी में या पानी के वर्तन में देती है। ये अंडे दो या तीन दिनों में रंगनेवाले जंतुओं का आकार ले लेते हैं। तालाब और पोखरो के किनारे ये साफ दिखाई दिया करते हैं। दो हफ्तों में ये पूरे मच्छर बन जाते हैं।

मच्छरों को बढ़ने से रोकने के लिये तालाबों और पोखरो में नालियाँ बना देनी चाहिए। बहते जल में मच्छर नहीं उत्पन्न होते। खाई और नालियाँ गहरी खोदनी चाहिए। किनारे पर घास-पात न होने चाहिए। वर्षा-ऋतु में यद्यपि तालाबों और पोखरों का सब पानी नहीं बहाया जा सकता, फिर भी बहुत कुछ कम किया जा सकता है। यदि नालियाँ बनानी असंभव है, तो मछलियाँ या बत्तखें पाल लो। वे इन रंगनेवाले कीड़ों को खा जायेंगी, और मच्छरों की उत्पत्ति में रोक होगी।

तालाबों या गड्ढों में जहाँ पानी एकत्र होता हो, यदि मिट्टी का तेल छिड़क दिया जाय, तो मच्छरों का नाश हो जाता है। यह तेल पानी पर तत्काल फैलकर उस पर एक पतली तह बना देता है, जिससे मच्छर वायु न पाकर मर जाते हैं। इस काम के लिये अधिक तेल खर्च करने की जरूरत नहीं है। एक बीस फीट लंबे और २० फीट चौड़े गड्ढे के लिये एक गिलास मिट्टी का तेल काफी है। यदि पानी प्रतिदिन या दूसरे दिन बरसता है, तो तेल हफ्ते में दो बार छिड़कना चाहिए।

मच्छर जिस स्थान पर उत्पन्न होते हैं, उससे अधिक दूर नहीं उड़ सकते। इस कारण आपके घर में मच्छर न रहने के लिये घर से २० फीट दूरी पर जो गड्ढे या तालाब

हों, उनमें मिट्टी का तेल छिड़कना चाहिए। इस बात का एहतियात रगना जरूरी है कि पानी पुराने दीन के वर्तनों, घड़ों, छत्तों की नालियों या ऋटे-ऋचरे में न एकत्र होने पावे।

मलेरिया से बचने की एक सुंदर रीति यह भी है कि नियम मच्छरदानी में सोया जाय। मलेरिया के मच्छर दिन में बहुत कम काटते हैं। ये बहुधा सूर्य अस्त होने पर काटा करते हैं। मच्छरदानी की जाखी महीन होनी चाहिए। और उसे अच्छी रीति से लगाना चाहिए, जिससे मच्छर भीतर न घुसने पावें। बच्चों को भी मच्छरदानी में सुलाओ।

लक्षण

मलेरिया के माधारण लक्षण सभी जानते हैं। जाड़ा लगना और ज्वर चढ़ना। पसीना आना और सिर-पीडा। पहले जाड़ा पीठ के नीचे के भाग में होता है। जाड़ा चढ़ने से पूर्व रोगी को निर्वलता-सी प्रतीत होती है। कभी-कभी जी मिचलाना और कंभी भी हो जाती है। बच्चों को कभी-कभी गेड़नी भी होती है। ठंड लगने के पीछे ज्वर १०३ या १०४ डिग्री चढ़ जाता है। ज्वर दो या तीन घंटे चढ़ा रहता है, तब पसीना निकलने लगता है। और फिर ज्वर उतर जाता है। यह ज्वर प्रतिदिन आ सकता है। परंतु साधारणतया प्रत्येक दूसरे दिन चढ़ता है। या दो दिन छोड़कर चढ़ता है। कभी-कभी नियमानुसार भी नहीं चढ़ता। हफ्ते में और कभी-कभी महीने में दो बार चढ़ता है। मलेरिया कई प्रकार का होता है। मलेरिया के कोई-कोई रोगियों के लक्षण मोतीभरा ज्वर से मिलते-जुलते होते हैं। किसी-किसी रोगी को भयानक सिर-पीडा होती है। बालको में कभी दस्त और निर्वलता के लक्षण होते हैं।

धीरे-धीरे रोगी की सूरत में अंतर आने लगता है। चेहरा पीला या नीला, चमड़ा सूखा और ढीला-ढाला, उँगलियाँ सफेद और नाखून नीले हो जाते हैं। आँखों के चांगे और नीला रंग छा जाता है। साफ पानी-जैमा बहुत-सा पेशाब होता है। शरीर का ताप ९८° से लेकर १०३° तक रहता है। यह दशा एक घंटे से लेकर दो घंटे तक रहती है। परंतु गर्म देणों में इसके भीतर ही दूसरी अवस्था शुरू होने लगती है।

दूसरी अवस्था में बड़ा ताप मालूम होता है। जान पड़ता है, गरमी अंदर से शुरू होकर शरीर-भर में फैल रही है। शरीर का चमड़ा सूखा, लाल और गर्म हो जाता है। नाड़ी ज़रा हल्की, पर तेज़ हो जाती है। जो नाडियाँ दिखलाई पड़ती हैं (जैसे मस्तक के कोनों के पासवाली नाडियाँ), वे ज़ोर से चलती मालूम होती हैं। तिहरी का भारीपन बढ़ता ही जाता है। मूत्र बहुत कम और गहरे रंग का आता है। प्यास बहुत मालूम होती है। रोगी को सोचने-समझने की शक्ति कम हो जाती है। यह अवस्था एक से तीन घंटे तक रहती है।

इसके बाद तीसरी अवस्था शुरू होती है। इसमें पसीना निकलता है। अक्सर ऐसा होता है कि इस अवस्था को पहुँचते-पहुँचते रोगी सो जाता है। जागने से तबीयत कुछ

हल्की जान पड़ती है। शरीर का ताप नार्मल (जितना साधारण रहता है, अर्थात् ९८° के कुछ ऊपर-उपर), अथवा नार्मल से कुछ कम हो जाता है। तिन्ही के ऊपर का बोझ कम मालूम होने लगता है। मूत्र के साथ कोई गाढ़ा-गाढ़ा, ईंट के रंग का पदार्थ गिरता है।

नववयस्कों, वृद्धों और अन्वस्थ शरीरवालों को यह ज्वर अधिक मत्ताना है। साधारण जूड़ी-बुखार के साथ अगर दस्त या खाँसी शुरू हो जाय, अथवा सरदी लग जाने के कारण फेफड़ों पर असर पहुँच जाय, तो रोगी की दशा और भी खराब हो जाती है। साधारण खाली मलेरिया से मृत्यु बहुत कम होती है। जब ज्वर-जनित त्रिदोष (Cachexia) के लक्षण शरीर में देख पड़ने लगने हैं, तब अवश्य ही अवस्था चिंता-जनक हो जाती है।

मलेरिया-ज्वर सारे संसार में फैला हुआ है। केवल उत्तरीय तथा दक्षिणीय ध्रुव-प्रदेश उससे बचे हैं। पिछले कई साल के निरन्तर उद्योग के बाद अब इंग्लैंड, उत्तरी फ्रांस, उत्तरी इटली, जर्मनी तथा संयुक्त-राज्य अमेरिका के पूर्वी प्रदेशों से यह रोग विदा हो गया है, किन्तु कनाडा, मध्य-अमेरिका, मैक्सिको, दक्षिणी अमेरिका, मध्य-आफ्रिका, स्पेन, आस्ट्रेलिया, हिमालय की तराई, बंगाल, स्याम, बर्मा तथा चीन, ये देश अभी तक इस रोग के क्रीडा-क्षेत्र हैं।

हिमालय की तराई में तो यह रोग साल-भर बराबर रहता है; कभी जाता ही नहीं। जन्म से ही बच्चों के शरीर में व्याप्त रहता है। यही कारण है कि वहाँ के निवासियों की सूत बहुत बड़ी ही कठिनाई जनक होती है। उनके बड़े सिर (विशेषकर कान), चिपगी नाक, फूले हुए पेट, सूखे हाथ-पैर और फीका रंग देखते ही उन्हें पहचानना ना सकता है। तिन्ही तो प्रायः सभी की बढ़ी रहती है। जलोदर, दृढवृद्धि और फील्पाँव रोग भी बहुतों को हो जाते हैं।

सन् १८७६ ई० में, सवने पहले, क्लेन्स-नामक एक वैज्ञानिक ने यह संदेह प्रकट किया कि हो न हो, कोई जीवित प्राणी इस रोग की जड़ है। अलजीरिया (आफ्रिका)-देश के एक सैनिक डॉक्टर ए० लैवेरन—ने १८८० ई० में मनुष्य के रक्त में मलेरिया के रोगाणु देखे। उस समय सवने डॉक्टर साहब की बुद्धि में कुछ दोष बतलाकर इस बात को हँसी में उड़ा दिया। १८८५ ई० में मार्चियाफावा और सेली नाम के दो वैज्ञानिकों ने इस प्रश्न को फिर से छेड़ा। उन्होंने रोग के कीटाणुओं को रक्त में तैरते देखा। तब लोगों को कुछ-कुछ विश्वास होने लगा। इटली के कुछ डॉक्टर इस रहस्य का पता लगाने पर तुल गए। १८९२ ई० में, सब लोगों की सलाह से, यह तय हुआ कि मच्छरों के काटने से इसका बहुत कुछ संबंध है।

कर्नल रॉस हिंदोस्तान में एक सैनिक डॉक्टर थे। १८९५ ई० की बात है कि सिकंदराबाद में एक सैनिक मलेरिया-ज्वर से पीड़ित हुआ। कर्नल महाशय उसकी चिकित्सा में

हैरान थे। कोई उपाय नहीं सूझता था। एक दिन रोगी के कमरे से बाहर निकलते समय उन्होंने देखा, एक अंधेरे कोने में कुछ मच्छर बैठे हैं। उन्हें चट गोरपियन विद्वानों का अनिश्चित मत स्मरण हो आया। उसी समय बड़े परिश्रम के साथ एक दर्जन ज़िंदा मच्छर उन्होंने पकड़े। उसके बाद एक बक्स में कुछ कवूतर बंद किए। बक्स में कुछ छेद करके वारीक कपड़े से उन्हें टक दिया। उसके बाद वे मच्छर उसमें छोड़ दिए। कवूतरों के दाना-पानी का प्रबंध बराबर होता रहा। कई दिन के बाद देखा गया कि उन कवूतरों में से कोई भी नीरोग न था। जब उनके रक्त की परीक्षा की गई, तो उसमें मलेरिया के कीटाणु पाए गए।

कर्नल रॉस के एक और मित्र डॉक्टर मासन थे। रॉस ने अपने अन्वेषण का हाल मित्र को बतलाया। मासन का विश्वास नहीं हुआ। उन्होंने कर्नल रॉस से कुछ वेसे ही मलेरियाग्रस्त मच्छर माँगे। उन्हें विश्वास तो था ही नहीं, दूर दूढ़ने न जाकर पहलेपहल अपने पुत्र ही पर उनका प्रयोग किया। मच्छर काटने के तोसरे ही दिन उसे ज्वर आ गया, और कई हफ्ते बीमार रहकर एक दिन वह चल बसा। बीमारी की दशा में जब उसके रक्त की परीक्षा की गई, तो उसमें मलेरिया के कीटाणु निकले।

अब तो मासन को भी रॉस के कथन की सत्यता पर विश्वास हो गया। परंतु यह विश्वास उन्हें बढ़ा नहीं पड़ा। इस प्रकार सन् १८९८ में इस भयंकर प्रयोग के फल ने डॉक्टर रॉस के मत का समर्थन किया। दोनों एकमत हो गए। फिर मासन की सहायता से, बहुत परिश्रम के बाद रॉस ने एक नया तत्व और खोज निकाला। उन्होंने देखा, यद्यपि बहुत-से मच्छर रोगी का काटते और रोग के कीटाणुओं को ग्रहण कर लेते हैं, परंतु उन सभी मच्छरों के काटने से नीरोग आदमी रोगी नहीं हो जाता। यह बात ऐसा थी कि उनके सिद्धांत में लोगों को संदेह होने लगता था। अंत को, चारों प्रयोग करने पर, यह मालूम हुआ कि एक विशेष जाति के मच्छर ही में यह शक्ति है कि वह कीटाणु ग्रहण करके उन्हें दूसरे मनुष्य के शरीर में पहुँचा दे।

१९०० ई० में लंदन के डॉक्टर लैबन और डॉक्टर लॉ ने मलेरिया का अनुशीलन आरंभ किया। उन्होंने देखा, यदि मच्छर के काटने से ही यह रोग होता है, तो रोगी और नीरोग, दोनों को मच्छर के काटने से बचाने पर उनकी रक्षा जरूर होगी। इसी विश्वास पर ये दोनों इटालियन विद्वान् साइनर टर्जी के साथ इटली गए। इटली के कैपैनिया-नामक प्रांत में उन दिनों बड़े जोर का मलेरिया था। इन तीनों महाशयों ने दो इटालियन नौकरों की सहायता से वहाँ कुछ झोपड़ियाँ बनवाईं। झोपड़ियाँ ऐसी थीं कि उनमें प्रकाश तथा वायु तो खूब आ-जा सकती थी, परंतु हर एक दरवाज़ा और खिड़की तार की वारीक जालियों से ढकी थी। इन लोगों ने यह नियम कर लिया था कि अंधेरे होते ही अपनी-अपनी झोपड़ी में जाकर साव-वानी से दरवाज़ा बंद कर लिया जाय, और उलियाला होने तक हरगिज़ न खोला जाय। इस तरह इन लोगों ने मच्छर का काटना बिल्कुल अशुभव कर दिया। रात को विशेष सावधानी इमलिये की गई कि मच्छर अंधेरे में ही निकलते हैं।

तीसरी जुलाई से लेकर १६ अक्टोबर तक ये लोग वहीं रहे। आस-पास सैकड़ों मौतें रोज़ होती थी, परंतु इन पाँचों आदमियों पर कोई असर नहीं हुआ।

प्रायः इसी समय प्रोफ़ेसर सेली ने भी रेल के कर्मचारियों के ऊपर एक प्रयोग किया। उन्होंने भिन्न-भिन्न स्थानों के ६२ मनुष्य प्रयोग के लिये चुने। २४ आदमियों की रक्षा ऊपर-लिखे उपाय से की गई, और ३८ अपने भाग्य के भरोसे छोड़ दिए गए। २४ सुरक्षित आदमियों में से २० ज्वर से बिलकुल बचे रहे। जेप चार ज्वर-ग्रस्त हुए। पर जाँच करने पर प्रत्येक की थोड़ी-बहुत असावधानी पाई गई। उधर भाग्य के भरोसे छोड़े हुए ३८ आदमियों में से ३६ आदमी बीमार पड़े।

चिकित्सा

मलेरिया के लिये कुनाइन सर्वोत्तम औषध है। यदि बारी से ज्वर चढ़ता हो, तो कुनाइन खाने की सर्वोत्तम रीति यह है कि जिस दिन ज्वर आनेवाला हो, उसके पूर्व संध्या-काल को एक खुराक कोई विरेचन लेना चाहिए। एरंड का तेल ४।तोला या एप्सम-साल्ट (२॥ तोला) लिया जा सकता है। यदि ज्वर दोपहर बाद २-३ बजे आनेवाला हो, तो कुनाइन की १ मात्रा ६ बजे प्रातः काल १५ ग्रेन खा लेनी चाहिए। अर्थात् ज्वर चढ़ने के ६ घंटे पूर्व। इस प्रकार दो सप्ताह तक कुनाइन खानी चाहिए। कभी-कभी एक ही बार कुनाइन खाने से मलेरिया आराम हो जाता है। परंतु हम भूल में कुनाइन खाना बंद न करना चाहिए। वरना फिर उसका आक्रमण अवश्य ही हो जायगा। मलेरिया के कीटाणुओं को शरीर से दूर करने के लिये यह परमावश्यक है कि कई बार कुनाइन खाई जाय।

यदि ज्वर चढ़ने का कोई नियत समय नहीं है, तब यह करना चाहिए कि दोनों समय भोजन के बाद १०-१० ग्रेन कुनाइन खाओ। इस प्रकार एक सप्ताह तक खाने में तथा और भी एक सप्ताह ५-५ ग्रेन खाने में मलेरिया का भय जाता रहेगा।

बच्चों को जिनकी आयु १ से ३ वर्ष की है १ या दो ग्रेन कुनाइन दिन में ५ बार देनी चाहिए। तीन से १० वर्ष की आयु तक २ या ३ ग्रेन कुनाइन दिन में ५ बार दो। ६ वर्ष के बच्चे को मलेरिया से सुरक्षित रखने के लिये २ ग्रेन कुनाइन प्रतिदिन दो। परंतु स्मरण रहे कि कुनाइन नित्य लेने की आदत नहीं डालनी चाहिए।

कुनाइन सेवन करके दूध, चावल, सावुदाना का पथ्य लेना चाहिए।

प्रकरण ५

संग्रहणी और अतिसार

अतिसार

यह रोग बहुधा लोगों को कभी-कभी साधारण कारणों से भी हो जाया करता है। इसका मुख्य लक्षण पतले दस्त आना है। इस रोग में शरीर का रस, रक्त, जल, पसीना, मेद, मूत्र आदि मल के साथ मिलकर गुदा-द्वार से बाहर आ जाता है।

कारण

भारी और गरिष्ठ भोजन करना, अतिस्निग्ध, रुच, ठंडे, वासी भोजन करना, सयोग-विरुद्ध तथा बिना प्रथम के भोजन पत्रे और भोजन करने से यह रोग हो जाता है। कभी-कभी भय, शोक से भी रोग हांते देखा गया है। बहुधा मासाहारियों को इस रोग का ज्यादा भय रहता है। मक्खियाँ इस रोग के विष को गदी जगहो से लाती हैं। दूषित जल पीने से भी रोग उत्पन्न हो जाता है।

लक्षण

पतला और पीला दस्त बारबार पेट में गुडगुड शब्द करके निकलता है। हृदय, नाभि और गुदा तथा उदर में सुई गडाने के समान दर्द, प्यास, गुदा में दर्द और कभी-कभी मूच्छा। आम्रातिसार में पेट में अधिक दर्द होकर कच्चा मल निकलता है। कभी-कभी रक्त-मिश्रित या श्लेष्म-मिश्रित भी निकलने लगता है।

उपचार

बारबार दस्त आने से यह तो स्पष्ट है कि जो दूषित द्रव्य जमा हो गया है, उसे बारबार निकालने की चेष्टा आते कर रही है। यदि दस्त थोड़ा-थोड़ा दर्द के साथ चिकने अश के साथ बारबार होता है, तो उत्तम है। एक एनीमा ले डालो, जिससे सभी दूषित अश एक बार में ही निकल जाय, और अतडियाँ शुद्ध हो जायँ। एक मात्रा परंड-तेल पी लेना भी उत्तम है। जल के स्थान पर चावल का भिगोया पानी या सोडे का पानी या वर्म का पानी पीना उत्तम है। आमाशय पर ३-४ घंटे के अंतर से मृदु सेक करना भी उत्तम है।

सब प्रकार के दस्तों में यह अत्यंत आवश्यक है कि रोगी चुपचाप बिस्तर में लेटा रहे। जब तक दस्त बंद न हो जायँ, उसे कुछ भी भोजन न लेना चाहिए। आवश्यकता होने पर चावल का माँड या खीलो का पेय लेना चाहिए। जब तक दस्त बंद न हो, एक फलालेन का कपड़ा उसके पेट पर लपेट देना चाहिए।

दस्त को तत्काल बंद करना ठीक नहीं। इस विषय में योग्य चिकित्सक की बिना सम्मति कुछ नहीं करना चाहिए। परन्तु यदि तत्काल दस्त बंद करने की आवश्यकता हो, तो यह गोली देना चाहिए—

माजूफल का चूर्ण ५ रत्ती, अकीम ४ रत्ती, गोद का चूर्ण ५ रत्ती एकत्र करना, और प्रत्येक दस्त के बाद देना।

पेचिश

मरोट देकर आँव, लोहू और मल की गाँठों-महित दुर्गन्धिन मल थोड़ा-थोड़ा बारंबार निकले, तो वह पेचिश है। उसका सर्वोत्तम सुमखा यह है—

काली मिर्च १ तोला, सोठ १ तोला, काला नमक १ तोला, बड़ी हरड का छिलका १ तोला। नमक के बिना तीनों वस्तुओं को पृथक्-पृथक् घृत में भून लो, फिर चारों को मिलाकर चूर्ण बना लो। प्रथम २॥ तोला पुरंद तैल २ छटाक सौंफ के अर्क में पीकर जुलाव लो, ताकि अंतर्द्वियों में लिपटा हुआ दूषित चिकना विष निकल जाय। फिर यह औषध दिन में दो बार ६ भागा प्रत्येक बार १ पाव दही में खाओ। भोजन सिर्फ दही। अति शीघ्र आराम होगा।

संग्रहणी

यह असाध्य रोग है। हमेशा सुयोग्य चिकित्सक के हाथों इसकी चिकित्सा करानी चाहिए। इस रोग में कच्चा-पका मल एकदम ही निकल जाता है, और बहुत-से स्त्री-पुरुष इस रोग से मृत्यु के गाल में जाते हैं।

उपचार

- १—मिठाई, अचार, मुरब्बे और सब किस्म के पक्वान्न त्याग दो।
- २—पूर्ण आरोग्य होने तक चुपचाप विस्तर पर पड़े रहो। पूर्ण विश्राम करो।
- ३—छाछ या दही एवं गो-दुग्ध इस रोग की महौषध है। यदि ठीक व्यवस्था रखी जाय, तो रोगी इनके द्वारा बिना ही औषध सेवन के आराम हो जाता है। परन्तु यह रोग महादुर्निवार है। इसलिये बड़ी सावधानी से उसका प्रबंध करना चाहिए।

४—सब प्रकार का नशा त्याग देना चाहिए।

५—इस रोग में आँतों में सूजन हो जाती है, जो साधारण भोजन से भी छिल जाती है, और रोग अधिक बढ़ जाता है। संग्रहणी के रोगी के लिये भोजन करना ऐसा है, जैसे दुखती आँख में एक मुट्ठी रेत झाँक देना। इसलिये इस रोग में भोजन का सर्वथा त्याग करना ही उत्तम है। छाछ जो ली जाय, वह गौ की मीठी और ताज़ी होनी चाहिए। तथा धीरे-धीरे वह बढ़ाई जानी चाहिए। यदि ठीक व्यवस्था रही, तो १० से २० सेर तक छाछ प्रतिदिन पी जा सकती है। यह छाछ आँत को बल देनेवाली, खूब भूख को उतारनेवाली खोतो को खोलनेवाली तथा सब तरह सुखदायक है। दूसरे दर्जे पर दही है, यह भी मीठा और

नाजा एवं गौ का होना चाहिए। यह भी छाछ की भाँति १०-१५ सेर तक प्रतिदिन खाया जा सकता है।

दूध पर रहना जरा अधिक नाजुक, परंतु सर्वोत्तम है। इसका सेवन-विधान हम दुग्ध-चिकित्सा में वर्णन करेंगे।

६—इस रोग पर दाँतों का ख़ास प्रभाव पड़ता है। यदि दाँतों में कोई रोग हो, तो सुयोग्य दन-वैद्य ने उसका उपचार सर्वप्रथम करा लेना चाहिए। वरना रोग दूर होना कठिन है। यह रोग मुख के हाग ही उत्पन्न होता है, इसलिये यदि मुख आपके वश में है, वह स्वच्छ है, और पथ्य एवं स्वच्छ भोजन और जल का आप व्यवहार करते हैं, तो इस रोग ने आपको भय का कोई कारण नहीं।

इस रोग से सुरक्षित रहने के कुछ उपाय ये हैं—

१—ग़ाफ़ जल पियो, और ग़दी टट्टी में—खासकर जहाँ ऐसा रोगी टट्टी गया हो—मत टट्टी जाओ।

२—जब तक हाथ अच्छी तरह शुद्ध न कर लो, भोजन या पीने का जल हाथ से मत छुओ।

३—थालियाँ और बर्तन बिना भली भाँति साफ़ किए उनमें भोजन की सामग्री मत रक्खो।

४—मक्खियों से समस्त भोजन को स्वच्छ रक्खो। मक्खियों को नष्ट कर दो। एक-एक मक्खी लाखों रोग-जंतुओं को लिए फिरती है।

५—भोजन को सर्व्व ही अच्छी तरह पकाओ। सब्जी-ग़ली, चासी साग-सब्ज़ी का लाभ मत करो, उमें फेंक दो। यदि खीरा, ककड़ी या फल बिना पकाए खाने हों, तो उन्हें भली भाँति धोकर पोंछ लो।

६—बाज़ार से लरागे हुए तरबूज या ख़रबूजे न ख़रीदो, इनसे भयानक रोग फैलते हैं।

७—यदि घर में किसी को मसख़े हो जाय, तो उस रोगी का खान-पान, रहन-सहन पृथक् कर दो। तथा उसके रूम को सख़्ती से पालन करो।

ज्याँ ही दस्त में हो, तत्काल विश्राम करो। भोजन त्याग दो और आवश्यकता हो, तो योग्य चिकित्सक से सलाह लो।

प्रकरण ६

मंदाग्नि, वद्धकोष्ठ और बवासीर

उपर्युक्त तीनों रोग ऐसे हैं, जिनसे ससार में बहुत कम लोग बचे होंगे। प्रायः लोग जीवन-भर उपर्युक्त रोगों को सहन करते रहते और अपनी आयु के कुछ समय पूर्व ही मर जाते हैं। यहाँ हम इन रोगों की कुछ विवेचना करना आवश्यक समझते हैं।

मदाग्नि

इसका मूल-कारण अजीर्ण है। जब मेदे में दर्द या वेचैनी मालूम हो, छाती में जलन हो, जीभ मैली और सूखी हो, खट्टी ढकारें आवें, मिर में दर्द हो, तो समझिए आपको अजीर्ण हुआ। उसे अपने प्राणों का शत्रु समझें, उपेक्षा न करें।

अजीर्ण के कारण अनेक हैं। पर सबसे प्रधान कारण भोजन अति गीघ्र खाना है। बिना पूर्व भोजन के पचे खाना या कुसमय खाना भी अजीर्ण का कारण है। जब भोजन ठीक रीति से चबाया न जाकर गुठली-की-गुठली गले से उतार लिया जाता है, तब उसे पचाने के लिये आमाशय को अत्यंत पाचक रस बनाना पड़ता है, परिश्रम भी अधिक करना पड़ता है, जिससे छाती में जलन और खट्टी ढकारें आने लगती हैं। जो भोजन ठीक पका हुआ नहीं होता, उसके खाने से भी यही बात पैदा हो जाती है। निर्धन लोगों को अजीर्ण होने का कारण यह होता है कि उनका भोजन बहुत कड़ा होता है। फिर वे ठूस-ठूसकर बहुत-सा खा लेते हैं। तंबाकू और शराब की आदत जिन्हें होती है, उन्हें भी थाड़े ही कारणों से अजीर्ण हो जाता है।

बारंबार अजीर्ण होने से अग्नि मंद हो जाती है। और मनुष्य का बल और इंद्रियों की शक्ति कम हो जाती है। इसके साथ ही धातुजीर्ण का रोग हो जाता है, चूंकि धातु ठीक रीति से पुष्ट नहीं होती।

उपाय

यह विलकुल व्यर्थ है, यदि मंदाग्नि के लिये औषध-सेवन को जाय। संभव है, ऐसी औषध मंदाग्नि को दूर कर दे, परंतु अल्प काल के लिये। इस प्राण-नाशक विपत्ति से पिड़ छुड़ाने के उपाय ये हैं—

१—यदि आप चाय, शराब, भग, तंबाकू या अन्य नशा सेवन करते हैं, तो उन्हें तत्काल छोड़ दीजिए।

२—भोजन करने और विश्राम करने एवं काम करने का समय नियत कीजिए।

३—सब प्रकार की मिठाइयाँ और भारी चीजें त्याग दीजिए । अचार और मिर्च-मसाले भी छोड़ दीजिए ।

४—दालें बहुत कम खाइए । अधिकतर शाक-सब्जी, फल, नींबू, अदरक खाइए ।

५—ताज़ा छाछ अवश्य भोजन के साथ लीजिए ।

६—यदि आप सब कुछ खाना छोड़कर केवल दूध पर कुछ दिन रह सकते हैं, तो यह बहुत उत्तम है ।

७—भोजन में मोटे आटे की रोटी, विना मॉड निकाला हुआ चावल ।

यदि अजीर्ण सालूम पड़े, छाती नले और खट्टी डकारें आवें, तो २४ घंटे तक लवण करो । प्रातः काल उठते ही एक प्याला अति गर्म पानी पियो । इसी प्रकार रात्रि को सोने के समय पियो । दूसरे दिन अति लघु आहार लो ।

बद्धकोष्ठ

कब्ज की शिकायत प्रायः ६० फीसदी मनुष्यों को है । प्रायः लोग टट्टी साफ उतगने के लिये चाय, हुक्का और जुलाब की गोलियाँ खाया करते हैं । ऐसे लोगों की जीभ मैली, सिर भारी, मुँह में दुर्गंध और मेढे में वेचैनी रहती है ।

बद्धकोष्ठ का कारण नशीली चीजों का व्यवहार करना, समय पर दस्त की हाजत को रोकना या लगातार जुलाब की दवाइयाँ खाए जाना हैं । प्रायः स्त्रियाँ दस्त की हाजत को रोक लेती हैं और फिर जब मल आँतों में लौट जाता है, तब फिर दस्त की इच्छा भी नहीं रहती और घोर बद्धकोष्ठ हो जाता है ।

उपचार

इसके दूर करने का मुख्य उपाय तो यह है कि वे कारण दूर कर दिए जायें, जिनसे कब्ज हुआ है । प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिए । बागीचे में खुदाई करना सबसे उत्तम है, या ठो मील चलकर टट्टी जाया जाय । कब्ज को दूर करनेवाला एक व्यायाम हम लिखते हैं । चित लेट जाओ । कमर के नीचे कबल तह करके या और कुछ कपड़ा रख लो । दोनों पैरों को सीधे ऊपर उठाओ और एक लंबी साँस खींचो । उसी हालत में कुछ देर पड़े रहो । जल्दी न करो । ढोंगे घुटनों पर से मुड़ने न पावें । फिर धीरे-धीरे ढोंगों को बिना मोड़े नीचे लाओ । एकदम न गिरने दो । यह क्रिया २०-३० बार प्रातः काल करा, तब टट्टी जाओ । इसमें आमाशय के पट्टे पुष्ट होते हैं, और कब्ज दूर होता है ।

प्रातः काल नाक में वासी पानी पीना भी कब्ज को दूर करता है । जिन्हें कब्ज रहता हो, उन्हें प्रतिदिन ख़ूब पानी पीना चाहिए । फलों का रस भी उनके लिये उत्तम है ।

किमी-किसी कब्ज के रोगी का मल सफेद रंग का होता है । इसका अर्थ यह है कि कलेजे ने ठीक काम नहीं किया है, तब कब्ज हुआ है । ऐसी दशा में ३ माशा सौंफ कूटकर ज़रा सी मिश्री मिलाकर फकी गर्म पानी से ले ले ।

जुलाब की गोलियाँ खाने की आदत न डालो, नहीं तो उसके बिना काम ही न चलेगा।
 एनीमा प्रतिदिन ले सकते हो, पर प्रतिदिन लेना अच्छा नहीं। बद्धकोष्ठवालों को यह
 समझ लेना चाहिए कि उन्हें प्रतिदिन नियत समय पर दृष्टी जाना चाहिए, चाहे उन्हें
 हाजत न हो।

बवासीर

बद्धकोष्ठ से बवासीर का घनिष्ठ संबंध है और यह प्रसिद्ध रोग है। और फीसदी ८०
 लोगों को यह किसी-न-किसी रूप में कष्ट देता है।

उपचार

अर्ध-रोगी को नीचे-लिखी बातों का ध्यान रखना चाहिए—

१—कब्ज न होने दे। आवश्यकता हो, तो इसके लिये दूसरे-तीसरे दिन यह चूर्ण
 खाए—सौंफ, सेंधा नमक, बड़ी हरड़, सनाय सब बराबर। मात्रा ६ माशा गर्म पानी के
 साथ रात्रि को सोने के समय।

२—प्रतिदिन यथेष्ट छाछ का प्रयोग करें। ३—जमीकंद, बथुआ और मूली अधिक
 खाए। ४—गरिष्ठ चीजें, जैसे पिठ्ठी की चीज़, रबड़ी, खोया आदि कम खाए। ५—प्रति
 सप्ताह दो बार एनीमा दो। ६—प्रतिदिन दस्त जाने के बाद गुदा को भली भाँति धोकर
 यह मरहम उँगली से अच्छी तरह लगा दो—

लेड एसीटेट (Lead Acetate) दो भाग। टेनिक एसिड (Tannic Acid)
 एक भाग। बेल्लाडोना (Belladonna) १५वाँ भाग। (वेमलीन) यथेष्ट मिला लो।

ये दवाइयाँ इस्तेमाल करो।

बादो बवासीर के लिये—एक बड़ी मूली को खोसला करके उसमें गूगल भर दो।
 फिर उन्नी के छिलके से मुँह बंद करके धागा लपेटकर मिट्टी में गाड़ दो। पत्ते तोड़ दो।
 पानी देते रहो। जब दुबारा पत्ते निकल आँवें, तब धोकर मूली और गूगल खरलकर मटर
 के समान गोली बना लो। साथ-प्रातः १-१ गोली ठंडे जल से लो। निरंतर लेने से मस्से
 सूखकर नष्ट हो जायेंगे।

खूनी बवासीर के लिये—निबौली १ तोला, गूगल १ तोला, गुड पुराना १ तोला।
 सबको कूटकर २२ गोली बनाओ। साथ-प्रातः १-१ गोली ठंडे पानी से लो, फौरन
 आराम होगा।

यदि मस्से फूल गए हैं। और गुदा सूज गई हो, तो यह पुलटिस बाँधो—

भाँग २ तोला, हल्दी २ तोला, खसखस २ तोला, गूगल २ तोला।

३ पाव बकरी के दूध में उपर्युक्त दवा को कट-छानकर भरकर पका लो और गर्म-गर्म
 बाँध दो।

प्रकरण ७

इस देश के छूत के रोग

चेचक

यह रोग अत्यंत संक्रामक है। जिस जगह इस रोग से बचने का प्रबंध नहीं किया जाता, वहाँ इसके फैलने पर ५० प्रतिशत रोगी मर जाते हैं। इस रोग में रोगी को अत्यंत कष्ट होता है। इससे शरीर और मुख सदैव के लिये कुरूप हो जाता है। ससार में जितने अंधे दीख पड़ते हैं, उनमें से अधिकांश इसी रोग की वशिलत हैं। यह रोग बालक, वृद्ध, शरीर-अमीर, दुर्बल-सशक्त किसी की भी परवा न कर जो कोई इसके चपेट में आ जाय, उसी को धर पड़ता है।

चेचक का विष

चेचक का विष रक्त में, उसके दानों में, सूखे हुए दानों को पपड़ी में, श्वास में तथा पसीने में होता है। इन्हीं के द्वारा वह एक से दूसरे मनुष्य में फैलता है। यह रोग भयानक संक्रामक है। और उसका प्रभाव ढेर तक रहता है। रोगी के वस्त्रों में भी उसका विष रम जाता है, और वह दीर्घ काल तक जीवित रहता है। इसलिये रोगी के काम में आई हुई वस्तुओं, वस्त्रों, चारपाइयों तथा मकान को जंतु-नाशक दवाई के पानी से खूब धोकर उनका उपयोग करना चाहिए।

लक्षण

इस रोग का विष लगभग १२ दिन तक शरीर में गुप्त रह सकता है। इस बीच में शरीर सुस्त रहता है। रोग के प्रारंभ में सर्दी लगकर ज्वर चढ़ता है और दाने फूटने से प्रथम १०४ तथा इससे भी ऊपर पहुँच जाता है। साथ ही बड़ी भारी बेचैनी हो जाती है। तमाम शरीर में और श्वासकर पीठ और पेट में अधिक दर्द होता है। बमन होता है। कभी-कभी सन्निपात, अनिद्रा, बेहाशी अथवा घेंठन हो जाती है। बहुधा गला आ जाता है और जुकाम की शिकायत हो जाती है।

ज्वर चढ़ने पर दाने तीसरे दिन और कभी-कभी चौथे दिन दीख पड़ते हैं। ये दाने प्रथम कपाल और मुख पर दीख पड़ते हैं। इसके बाद ही एक-दो दिन में छाती, पेट तथा शरीर के दूसरे भागों में दीख पड़ते हैं। बहुधा दाने मुख पर अधिक दीख पड़ते हैं। ये दाने प्रारंभ में अति बारीक और लाल रंग के होते हैं, पीछे धीरे-धीरे ऊपर को उठते हैं, और बड़े होते जाते हैं। इस समय छूने से वे बहुत कड़े देख पड़ते हैं।

दूसरे या तीसरे दिन उनमें पानों मर जाता है। पाँचवें दिन उनके बीच में गढ़ा पड़ जाता और उनके ग्राम-पाम लाल चकर-सा मालूम देता है। इसके बाद उनमें मवाद होने लगता है, और दाने फफोले के समान प्रतीत होने हैं। एक-दो दिन में ये फफोले फूट जाते हैं। और उनके ऊपर खुरंद बँध जाता है, अथवा वे काने हो जाते हैं। फिर वे धीरे-धीरे सूखने लगते हैं। दाने के ऊपर का खुरंद ४-५ दिन में उतर पड़ता है, और उसके स्थान पर लाख चढ़ा रह जाता है। यदि दाने का प्रभाव चमड़ी के नीचे की तह तक हो गया हो, तो यह दाग सर्वत्र के लिये रह जाता है।

कभी-कभी आँख, मुख, गला, नाक तथा श्वास-नली में सूजन आ जाती है, तथा दाने निकल आते हैं। इसमें आँख में कभी-कभी फूला पड़ जाता है, और आँख की पुतली बाहर निकल पड़ती है। मुँह में धूक आता है, खुराक गले से उतर नहीं सकती, तथा सर्दी और खाँसी का जोर बढ़ जाता है।

दाने निकलने के बाद ज्वर बिलकुल उतर जाना है, पर ज्यों ही उनमें मवाद पड़ने लगता है, फिर सर्दी लगकर ज्वर चढ़ आता है। नाटी की गति तेज़ हो जाती है। मुँह सूख जाता है। प्यास अधिक लगने लगती है। पर ज्यों-ज्यों दाने सूखने लगते हैं, ज्वर मंद पड़ने लगता है।

यदि दाने छोटे और छिंदे होते हैं, तो ज्वर मंदा और अन्य उपद्रव भी थोड़े होते हैं, पर यदि दाने परस्पर जुड़े हों, तब ज्वर और अन्य चिह्न भी गभीर रूप धारण कर लेते हैं। आगेय होने पर बहुत-से लोग जन्म-भर के लिये कुरूप, अधे-बहरे हो जाते हैं।

यह देखा गया है कि बच्चों और बूढ़ों पर इसका विशेष जोर होता है, दाने ज्यादा निकलने से, ज्वर तेज़ आने से, श्वास-नली एवं फेफड़ों पर वरम आने से तथा अशक्ति बढ़ जाने से बहुधा रोगी की ८ से १३ दिन के भीतर मृत्यु हो जाती है। युवा व्यक्ति बहुत कम मरते हैं, पर बहुधा मगर्भा स्त्रियों का गर्भपात हो जाता है। कभी-कभी वे मर भी जाती हैं। इस रोग में शरीर से अत्यंत दुर्गंध आती है।

इस रोग के आक्रमण से बचने का प्रसिद्ध उपाय टीका लगवाना है। यह इलाज शुरू में डॉ० एडवर्ड जेनर ने, सन् १७६८ में, आविष्कार किया था। इस आविष्कार से चेचक निकलने का भय जाता रहा है। जिस देश में चेचक का टीका लगाने की रीति प्रचलित है, उस देश में कोई ही इस रोग की चपेट में आता है। और यदि कोई चपेट में आ भी गया, तो उसका अति गीघ्र निराकरण हो जाता है।

टीका

टीका लगाने की रीति यह है कि मनुष्य के शरीर की चमड़ी को ऊपर से खुरचकर उस स्थान पर गाय के थनों में उत्पन्न शीतला के फफोलों का रस लगा देते हैं। गाय की चेचक के संबंध में कहा जाता है कि जब उसे यह रोग होता है, तो उसके थनों में होता है।

डॉक्टर पदवर्ड जेनर ने जब इस बात पर ध्यान किया कि जिन लोगों पर दूध काढ़ती समय हाथ में चेप लगने से गो-शीतला का श्मर हुआ, उन्हें फिर वह रोग हुआ ही नहीं। इसमें बहुत लोग इस भयानक रोग के रूपों में आने से बच गए। उन्होंने यह भी जाना कि गो-शीतला और मनुष्य को होनेवाली चेचक परस्पर विरोधी रोग हैं। इस पर उन्होंने यह निश्चय किया कि मनुष्यों को चेचक से सुरक्षित रखने के लिये उनके शरीर में गो-शीतला के रोग का प्रवेश कराना चाहिए। हाल ही में जो मशोधन इस समय में हुए हैं, उनके आधार पर टीका लगाए हुए मनुष्य का चेप ही अन्य पुरुष के शरीर में प्रवेश करा दिया जाता है।

वर्तमान में चेचक के टीके लगाने की जो रीति है, वह यह है कि मनुष्य की बाँह पर चमड़ी पर सरोच करते हैं। फिर उस पर चेचक के टीके लगाए हुए मनुष्य के फफोलों से निकला हुआ रस ग्लेसरीन में मिलाकर लगा देते हैं। इसको प्रथम ही में तैयार रखने है। ग्लेसरीन मिलाने से उसमें खराबी नहीं पैदा होती।

कम-से-कम टीके के तीन चिह्न करने चाहिए। चार हों, तो और भी अच्छा है, क्योंकि एक या दो निशानों से गोनला का पूरा वेग शमन नहीं होता। इस शस्त्र-क्रिया में तकलीफ कुछ भी नहीं होती, और यदि ज़रा ध्यान से की जाय, तो किसी बात का श्रद्धा उसमें नहीं होता। वच्चा यदि स्वस्थ है, तो उस पर कुछ भी हानिकार प्रभाव नहीं पड़ता। टीका लगाने के ३ दिन बाद उस स्थान पर फुंसियाँ निकली हुई मालूम देती हैं, जो बाद में लाल होती जाती हैं। इसके बाद ही इनके भीतर मक्खन रस मालूम पड़ने लगता है। इसके बाद इनकी आकृति फफोलों के समान हो जाती है, जो चार दिन परिपूर्ण दशा में पहुँचते हैं। इसके बाद यह रस पीव बन जाता है। इसके बाद इस पर खुरद जम जाता है, और लग-भग तीसरे सप्ताह के अंत तक वह सूखकर छुट जाता है, तथा टीके का चिह्न पड़ जाता है।

इस टीके के सबब में खोज करने के लिये जो प्रमुख डॉक्टरों का रॉयल कमाशन नियुक्त हुआ था, उसने जाँच करके निश्चय-पूर्वक यह प्रकट किया है कि इस सादी क्रिया से गीतला से बहुत कुछ बचाव होता है। यदि गीतला निकलती भी है, तो उसका विष बहुत कम होता है। मृत्यु-घटनाएँ कम होती हैं, तथा रोगी को कष्ट भी बहुत कम होता है।

टीके की सँभाल

परंतु ध्यान में रखने योग्य बात तो यह है कि टीका लगवाने को यह क्रिया बहुत सावधानी से करानी चाहिए तथा जिस बाँह पर टीका लगाया जाय, उसकी हिक्राज्जत भी बहुत सावधानी से करनी चाहिए। उसमें धूल, मैल न लगे, ऐसी कोई बात न हो, जिससे उसमें जलन या दर्द पैदा हो जाय। इसका सबसे सरल उपाय यह है कि उस स्थान को 'बोरिक डेड-गोज़' (विलायती दवा बेचनेवालों से मिलेगा) अथवा नरम खदर से लपेटकर ढक दो। और उस पट्टी को दिन में दो बार बदलते रहो। जब ८ दिन बीत जाय, तब 'बोरिक' का मरहम लगाते रहो। और जब तक खुरद न उतर जाय, इसे बद न करो।

पहले लोगों की यह धारणा थी कि बचपन में टीका लगवाने से जन्म-भर के लिये चेचक का भय नहीं मिटता। वास्तव में यदि ठीक-ठीक रीति से टीका लगा हो, तो आठ वर्ष तक तो निश्चय तथा स्थावरगुणतया जन्म-भर के लिये शीतला निकलने का भय नहीं रहता। अगर बारह वर्ष की आयु में फिर एक बार टीका लगा दिया जाय, तो फिर चेचक का जन्म-भर भय नहीं रहता। इस संबंध में रॉयल कमीशन ने इस प्रकार अपना मत व्यक्त किया है—

(१) टीका लगाने के बाद ८-१० वर्ष तक चेचक निकलने का भय नहीं रहता।

(२) एक बार टीका लगाने पर जिस मुदत तक चेचक न निकलने का पूरा विश्वास है, यदि उसी बीच में फिर टीका लगा लिया जाय, तो यह बहुत उत्तम है।

बच्चों को ३ सप्ताह की आयु होने के बाद ३ महीने की आयु के भीतर-भीतर टीका लगवा देना चाहिए। यदि दुबारा इसकी आवश्यकता हो, तो १० या १२ वर्ष की आयु में लगवावे। इसके सिवा जब यह भय हो कि वह व्यक्ति ऐसे स्थान पर है, जहाँ शीतला का भय है, तब भी टीका लगवाना लाभदायक होगा। इस प्रकार बारंबार टीका लगवाने से कोई हानि की संभावना नहीं।

चेचक क रोगी की सँभाल

यदि किसी बच्चे या बड़े आदमी के चेचक निकल भी आवे, तो इस बात की सँभाल रखनी चाहिए—

(१) रोगी का कमरा सूख साफ, स्वच्छ, पवित्र, धूप आदि से सुगंधित रहे, तथा खिड़की आदि पर नीम की हरी डालियाँ लगा दी जायँ।

(२) कोई अपवित्र या मैला आदमी रोगी के पास न जाय।

(३) जूटे या गढ़े हाथों से रोगी को न छुआ जाय।

(४) झालों से रस या पीव बहता हो, तो यह करे कि पट्टी के कपड़े को ठंडे पानी में, जिसमें २% ग्रंथ कार्बोलिक ऐसिड का मिला हो, भिगोकर रोगी के चेहरे और हाथों पर बराबर लगाते रहो। जब दाने सूखने लगें और पपड़ी पड़ने लगे, तो उन पर बार-बार वेमलीन लगाओ।

यदि देहात में उक्त उपचार न हो सके, तो सफेद कत्था बारीक पीसकर पीव-भरे दानों पर बुरकते रहो, या अरने उपलों की छनी हुई राख ही बुरको, या खाट पर बिछा दो। पर वह प्रतिदिन बदल दी जाय।

(५) बच्चों को कदापि दानों को मत खुजाने दो, वरना दानों में गढ़े पड़ जायेंगे।

(६) नेत्रों की सँभाल त्रास तौर पर रखो। वोरिक लोशन में कपड़े का एक टुकड़ा भिगोकर थोड़ी-थोड़ी देर में पलकों को धो दिया करो। आँख के पोटे को धो और सुखाकर पलकों के किनारे थोड़ा-सा वेमलीन लगा दो। प्रति ३ घंटे में वोरिक लोशन की बूँदें आँसों में डालते रहो।

मुंह और कंठ बार-बार कुत्ता करके स्वच्छ रखो।

चेचक की चिकित्सा

(१) प्रारंभ में वनगोभी (भौतल) १॥ माशा, काली मिर्च ५ दाने घोट-पीसकर १-२ तोला जल में दिन में २-३ बार पिनाओ। यह मात्रा ३-४ वर्ष के बच्चे के लिये है। छोटे बड़े के लिये इसी हिसाब से घट-बढ़कर लेना चाहिए।

(२) यदि चेचक भली भाँति निकल आई हो, तो घिसा हुआ चंदन ३ माशा, हुल-हुल का रस ६ माशा, पानी २ तोला घोलकर थोड़ा-थोड़ा दिन-भर में २-३ बार पिलावे।

(३) यदि रोगी को दाढ़ और चेहरे की बहुत हो, तो मक्रेट चंदन, अदृमा, मोथा, गिलोय और मुनक्का सब बराबर-बराबर दो-दो तोला ले शकोरे में रात को १ पाव पानी में भिगो दो। सुबह मल छान मिश्री मिलाकर पिला दे।

(४) पीने के लिये पीपलकडी का पानी तथा राने को मूँग की दाल (धुली), परवल, लौकी, पालक आदि दे। संधानमक अति अल्प।

पीपल की सूखी छाल को जलाकर जब वह निर्धूम अगर हो जाय, तब मिट्टी की कोरी हँडिया में जल भरकर उसमें उन्हें बुझा दो। राख भी इसी में ढाल दो, फिर नियारकर वह पानी पिलाया जाय, यही पीपलकडी का पानी है।

(५) नीचे-लिखी अंगरेजी दवा पसीना लाने के लिये इस रोग में अत्युत्तम है—

कार्बोनेट ऑफ़ एमोनियम ५ ग्रे०, वाई कार्बोनेट ऑफ़ पोटेशियम १५ ग्रे०, एसीटेड ऑफ़ एमोनिया (द्रव) २ ड्राम, सीरप ऑफ़ आरेज ३ ड्राम, शुद्ध जल १ ३/४ औंस।

यह दवा प्रतिदिन प्रति ४-४ घंटे पर पिलानी। इसमें प्रति बार १५ ग्रेन साइट्रिकएसिड मिलाना।

(६) यदि ज्वर तेज हो और चमडी सूखी हो, तो गुनगुने पानी में परमेगनेट ऑफ़ पोटाश मिलाकर उससे दिन में २-३ बार शरीर को स्पृश करना।

(७) दानों पर यूक-लिप्टिस आइल, कार्बोलिक आइल अथवा आइडोफार्म और वेसलीन का मरहम लगाना चाहिए।

(८) दस्त में कब्ज हो, तो जुलाब देना।

खसरा

यह अति साधारण रोग है। प्रायः असाध्य नहीं समझा जाता। पर जिस बालक को खसरा निकले, उसको सार-सम्हार सावधानी से होना चाहिए। नहीं तो खसरे के बाद भयानक रोग हो जाने का भय है।

यह रोग अति शीघ्र फैलता है। यदि कोई बालक रोगी बालक को छुए, या उसके कमरे में खेले, तो संभव है, १०-१२ दिन में उसे भी खसरा निकल आवे। इसका प्रथम लक्षण नाक में सड़ी, नाक बहना, आँखों की लाली तथा कुछ ज्वर है। रोग प्रारंभ होने के

३-४ दिन पश्चात् खसरे के दाने निकल आते हैं। जो प्रथम पिस्तू के काटे की भाँति मुख पर देख पड़ते हैं। फिर संपूर्ण शरीर में फैल जाते हैं। मुँह पर के दाने बड़े-बड़े हो जाते हैं। यदि इस रोग की सँभाल ठीक न हुई, तो कान और फेफड़ों में भयानक रोग हो जाने का भय है।

उपचार

इसमें किसी दवा की ज़रूरत नहीं। रोग स्वयं ही दाना निकलने पर आराम हो जाता है। बालक को स्वच्छ कमरे में सुलाना, स्वच्छ वस्त्र रखना, पौष्टिक और लघु आहार देना आवश्यक है। उसे गर्म रखना चाहिए, क्योंकि उसे ठंड लगने का बड़ा भय रहता है। रोग के प्रारंभ ही में २ चम्मच कास्टर आइल दे देना अच्छा है। एक एनीमा भी दे दो, तो अच्छा है। नमक के पानी से फव्वारे की पिचकारी द्वारा नाक के भीतर धोना चाहिए। नमक के पानी के गरारे करो। यदि नाक और मुँह को स्वच्छ रखोगे, तो छाती और कान के भयानक रोगों से रोगी सुरक्षित रहेगा।

खसरे के समय नेत्रों की भी सावधानी रखो। कमरे में अँधेरा रखो। बोरिक लोशन से नेत्रों को कई बार धोओ। यदि मुहल्ले में यह रोग फैला हो, तो बच्चों को वहाँ मत जाने दो।

छाँटी माता

यह साधारण रोग है, पर उड़कर लगनेवाला है। प्रथम कुछ दाने शरीर के धड़, खोपड़ी और कलाई पर निकलते दिखते हैं। थोड़ा ज्वर आता है। पर बच्चे प्रायः खेलते रहते हैं। १ या डेढ़ दिन ज्वर आता है। ४-५ दिन में दानों में पानी भर जाता और ३-४ दिन में सूख जाता है। फिर एकाध दिन में खुरंद बँध जाता है। यदि बच्चे इस स्थल पर खुजा लेते हैं, तो पक जाने का भय है। इस रोग में खाँसी हो जाती है।

इस रोग में बच्चे को ख़ूब पानी पीने को दो, और प्रतिदिन एनीमा देकर झाँतों को स्वच्छ रखो। जब दानों में पानी भर आवे, तो उन पर वेसलीन लगा दो। नेत्रों को साफ रखो।

प्रकरण ८

विदेशों से आए हुए छूत के रोग

टाइफस

कारण

यह ज्वर उन लोगों को होता है, जिन्हें पुष्टिकर आहार नहीं मिलता। और जो घनी आवादी में रहते हैं, तथा जिन्हें स्वास्थ्य के साधन प्राप्त नहीं। यह बात निश्चय रीति से मान लो गई है कि यह ज्वर जुओ और जमजुओ द्वारा फैलता है। खटमलो द्वारा भी इसका लग जाना संभव है। इस ज्वर के रोगी के मल-मूत्र आदि यदि जल या भोजन को दूषित कर दें, तो भी यह रोग फैल जाता है।

यह रोग वास्तव में ठंडे देशों का रोग है। स्वासकर इंगलैंड, स्काटलैंड और आयरलैंड में यह रोग अधिक होता है। भारतवर्ष में कभी-कभी यह रोग हो जाता है। इसकी ख़ासियत प्लेग-जैसी है। अर्थात् प्लेग की भाँति यह रोग भी देर तक रोगी के पास रहने से अन्य लोगों को लग जाता है। जिस प्रकार प्लेग-रोगी के श्वाम और छूत से घर की वायु अशुद्ध हो जाती है, उसी प्रकार इस रोग से भी हो जाती है।

लक्षण

इस रोग के जतु शरीर में दाखिल हुए पीछे १२ दिन के बाद रोग के चिह्न प्रकट होने हैं। परंतु १२ दिनों के अंदर ही किसी-किसी रोगी को बढहज़मी अथवा जुकाम-जैसे चिह्न दीखने लगते हैं।

इस रोग का ज्वर १४ दिन तक जारी रहता है, और आम तौर से यह १४ दिन का ज्वर कहाता है। प्रथम के २-३ दिन सर्दी देकर ज्वर चढता है, और शरीर विलकुल ढीला पड जाता है। रोग का इसके सिवा कुछ और उपद्रव नहीं नज़र पडता, इससे रोगी अपना काम किए जाता है। तीन दिन के बाद एकदम कमज़ोरी बढ जाती है, और ज्वर खूब तेज़ हो जाता है। शरीर दुखने लगता है। अंग काँपने लगते हैं। आँखें लाल हो जाती हैं, और उनसे जल निकलता है। सिर में दर्द, चक्कर और भ्रम, तन्द्रा, सन्निपात ये लक्षण प्रकट होते हैं। ज्वर १०० F. डिग्री या १०५ F. अथवा १०६ F. तक हो जाता है। शरीर का रंग काला हो जाता है, तथा रोगी जहाँ-का-तहाँ बेसुध पडा रहता है। प्रायः दस्त, पेशाब बंद हो जाता है। यदि कोई दुर्घटना न हो, तो ज्वर ४-६ दिन बाद प्रातः काल को कम तथा शाम को १०३ F. डिग्री या १०४ F. डिग्री तक बढ जाता है। १४ दिन बाद ज्वर उतरता है। तब अत्यंत पसीना आता है।

साधारण ज्वर में नाड़ी की गति १०० प्रति मिनट होती है। पर ज्यो-ज्यो ज्वर बढ़ता है, नाड़ी की गति तीव्र होती जाती है। और वह १४० तक पहुँच जाता है। कभी-कभी नाड़ी अदृश्य हो जाती है।

इस रोगी को प्यास अधिक लगती है। मुँह और जीभ सूख जाती है, दाँत पर पपटी जम जाती है।

इस रोग में कभी-कभी चौथे या पाँचवें दिन, सातवें या आठवें दिन पेट के बीच के अथवा ऊपर के भाग में दाने फूट आते हैं। बहुधा छाती, बाहु और जाँघ के ऊपर दाने निकल आते हैं। ये दाने छोटे, गोल, स्याह और बैठे हुए-से दीख पड़ते हैं। किसी-किसी गेगी के इतने ज़ारीक होते हैं कि कठिनाई से दीरा पड़ते हैं। एक बार निकलने पर यदि रोगी की दशा सुधरने लगे, तो भी इनकी आकृति में कोई परिवर्तन नहीं होता। कभी-कभी तो तमाम पीठ पर ये दाने निकल आते हैं।

इस रोग में २० फीसदी रोगी मरते हैं। बच्चों और युवा रोगियों को अधिक आराम होता है। परंतु बड़ी उम्र के रोगी ५०% मरते हैं। रोगी की मृत्यु १० से १२ दिन तक होती है। किन्ही रोगी की मृत्यु तीसरे सप्ताह में होती है। यह उनकी बात है, जिन्हें सन्निपात हो जाता है।

चिकित्सा

औषध इस रोग को आराम करने में प्रधान सहायक नहीं। न नियत समय से पूर्व यह रोग दूर हो सकता है। इस रोगी को स्वच्छ और हवादार मकान में रकाना चाहिए। रोगी को पूर्ण आराम देना चाहिए। खुराक हल्की और सुपाच्य देनी चाहिए। प्यास के लिये पका हुआ जल ठंडा करके और बर्फ आदि दिया जा सकता है। यह रोगी खाने को बहुत कम माँगता है, इसलिये दिन में तीन-चार बार उसे उसकी स्थिति के अनुकूल दूध, साबूदाना, दाल का पानी, सिचड़ी, फल आदि चिकित्सक की सम्मति से देना चाहिए। यदि कब्ज हो, तो एरड तैल देना। सूत्र के लिये बारबार उससे कहना, तथा यदि पेशाब न उतरे, तो सलाई से पेशाब उतारना। नींद न आती हो, तो माथे पर ठंडे पानी में वस्त्र भिगोकर रखना। यथासंभव उसे शांत स्थान में रखना, तथा उससे किसी को बातचीत न करने देना। राइफाइड के अनुसार उसका औषधोपचार करना। इस रोग में दुर्बलता बहुत रहती है, इसलिये शक्तिवर्द्धक दवा—रोग की मुख्य दवा के साथ—अवश्य देते रहना चाहिए। इलाज योग्य चिकित्सक का काना चाहिए।

डेंग्यू

यह ज्वर कभी-कभी अमेरिका और वेस्ट इंडीज़ में हो जाता है। इस देश में यह रोग सन् १८७२ में प्रथम बार आया था। यह छूत का रोग है, और एक मनुष्य से दूसरे में फैलता है।

यह रोग मच्छरो द्वारा फैलता है। मच्छर के काटने के ३ से ६ दिन के भीतर यह रोग बढ़ता है। बहुधा यह रोग एकदम आक्रमण करता है, प्रथम ठंड लगती है, फिर शरीर के भागों में तीक्ष्ण पीड़ा होती है। विशेषकर हाथ, पाँव और पीठ या रिर में। सिर में नेत्रों के सामने और पीछे की ओर अति तीक्ष्ण पीड़ा होती है। नेत्रों से जल चहता है, नेत्र लाल हो जाते हैं। ज्वर 101° से 104° $F.$ डिग्री तक चढ़ता है। भूख नहीं लगती। जी मचल्लाता है और वमन भी होता है। बच्चों को तो सन्निपात हो जाता है। और हाथ-पाँव ऐंठने लगते हैं। तीसरे दिन ज्वर बहुत-सा पसीना आकर उतर जाता है। कभी-कभी बहुत-सा मूत्र होता है। और कभी-कभी बहुत-से दस्त आते हैं। इसके बाद रोगी एक या दो दिन को अच्छा हो जाता है, फिर दर्द होने लगता है, और फिर ज्वर चढ़ आता है। हाथों, धड़ और टाँगों पर कुछ दाने निकल आते हैं, परंतु कभी-कभी। दूसरी बार जब ज्वर चढ़ता है, तो केवल थोड़ी देर रहकर उतर जाता है।

उपचार

रोगी को रात-दिन मच्छरदानी में रक्खो, जिससे उसे मच्छर न काटें। क्योंकि जो मच्छर उसे काटेगा, वे अन्य मनुष्य को काटकर रोग के कीटाणु उस पुरुष में पहुँचा देंगे। रोगी को अत्यंत लघु भोजन दो। प्रारंभ ही में एक मात्र एरंड-तेल देना अच्छा है। ठंडे पानी का कपड़ा सिर पर रखने से दर्द मिटेगा। रोगी को उबालकर ठंडा किया पानी पीने को दो। दर्द के स्थानों को सेको। संतरे का रस या नीबू की शिकंजीन भी अच्छी है। पसीना लाने की सदा चेष्टा करनी चाहिए। ज्वर उतरने पर शक्ति-वर्द्धक दवाइयाँ देनी उचित हैं।

डिप्थीरिया या कठरोहिणी

यह बच्चों का अति असाध्य रोग है। यह रोग भी योरप का है। यह बड़ी छूतवाला रोग है। यह कृमि द्वारा होता है। ये कृमि गले और नाक में न केवल घाव उत्पन्न करते हैं, प्रत्युत एक प्रकार का विष भी पैदा करते हैं, जो हृदय के लिये अति हानिकारक है।

यह रोग चम्मचों और प्यालों तथा जूटे खाद्य पदार्थों से एक दूसरे बच्चे को लगता है। प्रायः सीटी-वाँसुरी या और ऐसे खिलौनों से, जिनको बच्चे मुँह में डालकर खेला करते हैं, यह रोग उत्पन्न होता है। बच्चे पेंसिल या उँगली प्रायः मुँह में डाल लिया करते हैं। इससे भी यह रोग हो जाता है।

ऐसा बालक जिसे यह रोग हो गया है, खाँसने के साथ लाखों कृमि उस कमरे में फैकता है। यदि कोई दूसरा बालक उस कमरे में हो, तो उसे यह रोग अवश्य लग जाता है।

लक्षण

इस रोग का प्रथम लक्षण गला दुखना है। यह रोग लगने के दो दिन से लेकर ७ दिन में होता है। रोग के प्रारंभ में आलस्य, अरुचि, हलका ज्वर और कमज़ोरी होती है। फिर

गला दुबता और सूजन हो जाती है। थूक निगलना भी कठिन हो जाता है। कभी-कभी सूजन नाक और स्वर-नली की तरफ फैल जाती है, और तब नाक से पानी गिरने लगता है। गला बँठ जाता है, खाँसी आती है, कभी-कभी श्वास लेना भी कठिन हो जाता है।

यदि गला देखा जाय, तो जग गहरा लाल नज़र पड़ता है, पर तीव्र दिनों कड़वों के ऊपर आस-पास भूरे रंग का चमड़ा दिखाई देता है।

इस रोग में ज्वर मंद रहता है। फिर भी शरीर निदान हो जाता है। स्वर-नली में सूजन आ जाती है, जिससे श्वास-नली में हवा का आना-जाना कठिन हो जाता है। कभी-कभी इस रोग में, गुदों में, शोथ हो जाता है, और पेट के साथ आन्त्रमूत्र और रक्त वाहक पड़ता है।

उपचार

ज्यों ही पता लगे कि डिप्थीरिया रोग हुआ, तब बिना विलंब एक प्रख्यात डॉक्टर को बुलाओ। डेर मत करो। इस रोग को आगम करने की केवल एक ही अंगरेज़ी औषधि है, वह है डिप्थीरिया एंटी-टोक्सिन। यह दवा घोंडे के रक्त में से ली जाती है। जिनकी जख्म यह दवा उपयोग में आवे, उनका ही अच्छा है। यदि पहले ही दिन इसका उपयोग हो जाय, तो १२ फीसदी रोगी अच्छे हो जावेंगे। यदि ३-४ दिन बाद उपयोग में आवे, तो भी ७५ से ८५ तक आराम होंगे। यदि इस औषध का उपयोग न किया जायगा, तो आवे वैसे जो रोगाक्रांत होंगे, मर जायेंगे।

यह औषध एक तरल पदार्थ है, और सुई (Hypodermic Needle) द्वारा चमड़ी के भीतर पहुँचाई जाती है। यह काम होजियार डॉक्टर से करना चाहिए। यदि डॉक्टर न मिले, और अस्पताल में यह सुई तथा दवा मिल जाय, तो सावधानी से तुम स्वयं इस सुई को लगाकर वैसे की जान बचा दो।

सुई को ५ मिनट तक पानी में डवालो। और वह जीर्ण जिसमें यह सुई है, गगर में कुछ मिनट रखो। तब उसका एक सिंग तोड़ो और सुई में औषध खींच लो। तब बाँट को कंधे से कुछ इंच नीचे के भाग को साबुन और पानी से धुव धो डालो। फिर पोंदकर सुखा लो। तब वहाँ टिंचर आईडीन लगाओ, धचा की तह को ऊपर चुटकी से पकड़ो, और तब सुई को धचा की मतह की मीध पर रखकर सावधानी से एक इंच-भर धुनेड दो, इस प्रकार से कि वह केवल धचा और मांस के बीच में जाय। यदि १२ घंटे में लाभ न देखे, तो फिर सुई दो। कभी-कभी तीन टीकों की भी आवश्यकता पड़ती है।

ज्यों ही यह पता चले कि वैसे को यह रोग हुआ है, उसे पृथक् कमरे में रखो। और किसी बालक को उसमें न आने दो। रोगी के पास आने-जानेवालों को अपने वस्त्र और हाथ-पैर धोकर अन्य काम करना चाहिए। रोगी बालक को हिलने-डुलने न दो, वरना उसके विष से हृदय की गति बंद होकर मरने की आशंका है। उसे दिन में एक बार एनीमा दो।

पानी और फलों का रस जितना पिला सकते हो, पिलाओ। यद्यपि यह काम दुस्तर है। अनन्नास का रस इस रोग की अव्यर्थ ओषधि है, जिसका विधान फलाहार-चिकित्सा के प्रकरण में हमने लिखा है।

गले की सूजन के लिये यह उपचार करो —

१—नाइट्रेट ऑफ़ सिल्वर का द्रव (कियी अंगरेज़ी दवाग़ाने से बनवाकर) और ग्लेम्मीन लगाओ।

२—रोगन गुल लगाओ।

३—गले पर बनफशे की पुल्टिस बाँधो।

४—फिटकरी के फूले को पानी में घोलकर गरारे कराओ।

इस रोग में बहुधा सॉम रुककर मृत्यु होती है। ऐसी दशा में एक-मात्र उपाय यही है कि श्वान-मली में चतुर डॉक्टर से छेद करा दिया जाय।

यदि यह रोग फैल रहा हो, तो अपने बच्चों को नित्य ऐमा प्रयोग करो कि एक पेंसिल के टुकड़े पर रुई लपेट उसे नमक के पानी में भिगोकर गले में लगा दो। यदि उसे एक बार पूर्वोक्त दवा की सुई लगवा दो, तो और भी उत्तम है।

पीला ज्वर

यह रोग 'वेस्टइंडीज़' के टापुओं का रोग है। और वहाँ से कभी-कभी जहाज़ द्वारा बंदरगाहों के नगर में आ पहुँचता है। यह रोग टाइफाइड की भाँति मल-मूत्र द्वारा उड़कर लगता है।

यह ज्वर अति भयानक है। प्रथम एक-दो दिन साधारण ज्वर आकर कम हो जाता है। पर पीछे एकदम जोर कर आता है। इससे शरीर पीला पड़ जाता है, और भीतरी अंगों में लोहू जम जाता है। तेज़ ज्वर में अशक्ति और वेहोशी हो जाती है। किसी-किसी का वसन और दन्त में काला रंग का लोहू आता है। इस रोग में बहुधा ६ से ६ दिन तक रोगी मर जाता है।

उपचार

इस रोग का अभी तक कोई उत्तम प्रतीकार नहीं प्राप्त हुआ। यह रोग इस देश में बहुत कम देख पड़ता है। इसकी चिकित्सा वातोल्वण सन्निपात की भाँति होनी चाहिए। और एक क्षण भी नष्ट न करके योग्य चिकित्सक की सहायता लेनी चाहिए।

अकाल ज्वर (रिलेप्सिंग-जीवर)

यह रोग भी एक प्रकार के कीटाणुओं द्वारा उत्पन्न होता है। यह ज्वर जिस घर में घुसता है, उसके सभी निवासी उसकी चपेट में आ जाते हैं। इस रोग की दूत शरीर और श्वास से निकलती है। जो कोई भी रोगी के पास देर तक रहता है, उसी को रोग लग जाता है। इस रोग के जतु रोगी के रक्त में उत्पन्न होते हैं, और जब ज्वर चढ़ता है, तब उनकी वृद्धि हो जाती है।

यह रोग खुराब खाना खाने से, गदे और तंग स्थानों में रहने से अथवा अकाल फैलने के समय फैलता है। यह वास्तव में अकाल की बीमारी है। यह रोग १५ से २५ वर्ष की आयु में विशेष दीख पड़ता है।

लक्षण

यह रोग, लगने के ४-५ दिन बाद प्रकट होता है। प्रथम सर्दी देकर ज्वर चढ़ता है। किसी-किसी को कुछ समय तक दस्त में कब्ज हो जाता है। ज्वर के साथ सिर-दर्द, चक्कर तथा हाथ-पैर में हड़फूटन होती है। कभी-कभी एक से अधिक बार ज्वर चढ़ आता है। पसीना खूब आता है। ज्वर जब तक रहता है, सिर-दर्द सञ्जत रहता है। नींद नहीं आती। प्यास अधिक लगती है। नाड़ी धीमी चलती है। परंतु उसकी धड़कन बढ़ जाती है। कभी-कभी ज्वर उतरने के समय सन्निपात हो जाता है।

ज्वर का वेग प्रारंभ होने के ४-५ दिन तक बढ़ता जाता है। कभी-कभी 106° , 107° , 108° तक हो जाता है। परंतु 104° से ऊपर कदाचित् ही बढ़ता है। साधारणतया ५ या ७ दिन में ज्वर एकाएकी मंद हो जाता है। कभी-कभी अधिक समय भी लगता है। ज्वर जब उतरता है, तब कुछ घंटों तक खूब पसीना छूटता है। ज्वर उतरने पर धीरे-धीरे शक्ति बढ़ जाती है, और रोगी अपना काम-धंधा करने लगता है।

परंतु बहुधा यह ज्वर ५-७ दिन बाद उछाल मारता है। कभी-कभी तीन उछाल मारता है। यह उछाल एकाएक होती है। और उसमें पूर्ववत् लक्षण होते हैं। यह उछाल का ज्वर २-३ दिन में उतर जाता है। इससे शरीर अति निर्बल हो जाता है।

इस रोग में कलंजा बढ़ जाता है। और जब तक ज्वर रहता है, दस्त में कब्ज रहता है। कभी-कभी दस्त में खून भी आने लगता है। इस रोग में २०% रोगी मरते हैं।

उपचार

प्रारंभ में हल्का जुलाब देना चाहिए। फिर स्वेदन और मूत्रल दवा देनी चाहिए। यह रोग भूख मरने से होता है, इसलिये हल्की खुराक देनी चाहिए।

ज्वर उतरने पर भी रोगी को विस्तर में रखना कुछ दिन आवश्यक है। उत्तम तो यह है कि उसे ८-१० दिन तक या तो कुनाइन या सुदर्शन चूर्ण एक मात्रा नित्य दिया जाय।

काली खाँसी

यह वधों का रोग है, और एक प्रकार के जंतुओं से पैदा होती है। यह बढ़कर लगने-वाला रोग है। इसके कीटाणु बलागम में होते हैं, और खाँसी के साथ दूसरे बालक के शरीर में पहुँचते हैं। यह रोग शरद-ऋतु में ज्यादा होता है।

लक्षण

शरीर में इसका विष पहुँचने के २ से ४ दिन में यह रोग प्रकट होता है। प्रथम साधारण खाँसी और हल्का ज्वर आता है, फिर नाक बहने लगती है, छीक आती है, और आँख में

लाली आ जाती है। सूखी खाँसी चलती है। इस प्रकार लगभग ८-१० दिन इसी प्रकार रहने पर ज्वर हल्का पड़ता है। और काली खाँसी का असली रूप प्रकट होता है। दर्द कम होता है, पर देर तक खाँसना पड़ता है। यह खाँसी घटे में ४-५ बार उठ खड़ी होती है। रात में इसका विशेष वेग होता है। जब तक खाँसी चलती है, साँस रुक जाती है, और फेफड़ों में हवा नहीं जा पाती। इससे रक्त ठीक-ठीक शुद्ध नहीं हो सकता। और शरीर का रंग क्लौस लिए हो जाता है। कभी-कभी बच्चा खाँसते-खाँसते बेहोश हो जाता है, खाँसी बंद होने पर हवा तेज़ स्वर के साथ फेफड़े में जाती है; और रोगी गीब्र सचेत हो जाता है। बहुधा छाती में से चिकना बलगम निकलता है, तब ज़रा चैन पड़ता है। कभी-कभी उसके साथ उल्टी हो जाती या दस्त-पेशाब निकल जाता है। इस प्रकार ४-५ सप्ताह चलने पर रोग नर्म पड़ जाता है। फिर बलगम आसानी से छूटने लगता है।

छोटे बच्चों को जब यह खाँसी वेग से उठती है, तब कभी-कभी उनकी जीभ दाँतों में आ जाने से उसके नीचे के भाग में घाव हो जाता है। कभी-कभी नाक, आँख और कान में से खून निकलने लगता है। यह रोग जीवन में एक बार ही होता है।

उपचार

इस रोग का वेग शीत-ऋतु में ही होता है, इसलिये बच्चों को गर्म वस्त्र पहनाने का पूरा-पूरा ध्यान रखना चाहिए, और बिना बच्चों का पूरा बंदोबस्त किए उन्हें खुला फिरने नहीं देना चाहिए।

इस रोग का एक अच्छा उपाय यह है कि एक लोहे की कलछी को खूब लाल करके उसमें एक ड्राम कार्बोलिक एसिड डालना, और उसे रोगी बालक के विस्तरे से थोड़े अंतर से रखकर उसमें से जो धुआँ निकले, उसे उसकी साँस के साथ जाने देना। इससे इस रोग के जंतुओं का नाश हो जाता है। यह क्रिया दिन में ८-१० बार करनी चाहिए।

‘क्रोमो फार्म’ एक अंगरेज़ी दवा है, वह इस रोग में विशेष उपयोगी सिद्ध हुई है। एक वर्ष के बच्चे को २ से ४ बूँद तक किसी शर्बत के साथ दिन में ३ बार देना चाहिए। अधिक आयु के बच्चों को इसी अनुमान से कुछ अधिक दवा देनी चाहिए। इस खाँसी का एक उम्दा नुस्खा यह है—

अनार से छिलके, काली मिरच, सांभर नमक, बहेड़े का छिलका सब बराबर लेकर पान के रस में गोली बनाओ। यह गोली बड़े बच्चों को मुख में हर वक्त रखकर रस चूसना और छोटे को घोलकर पिलाना चाहिए।

छूत की बीमारियों के रोकने के उपाय

यह बात अनुभव से प्रमाणित हुई है कि जिन शहर में छूत की बीमारी फैली हो, वहाँ शुरू में उसकी रोक-थाम हो जाय, तो बीमारी का फैलना रोका जा सकता है। परंतु यदि इन उपायों के करने में पहले ही रोग फैल जाय, तो फिर उसका रोकना बहुत ही मुश्किल है। इस काम के लिये प्रत्येक शहर और कस्बे में वहाँ की पंचायतों को इस प्रकार की कुछ मामूली पहले ही से इकट्ठी कर रखनी चाहिए। रोग फूट निकलने के पीछे उसको रोकने के साधन ढूँढना, आग लगने पर कुँआ खोदने के समान है।

सबसे पहली चीज़ जो छूत की बीमारियों को फैलने से रोकती है, कारंटाइन है, यदि सरकार की तरफ से कहीं इसका बंदोबस्त न हो, तो गाँव की पंचायतों को इसका बंदोबस्त करना चाहिए। जहाँ ऐसे लोगों को कुछ समय तक रोक रखा जाय, जो ऐसी जगह से आए हों, जहाँ छूत की बीमारी फैल रही हो। वहाँ पर ऐसे आदमियों को निश्चित समय तक रोककर और सुयोग्य चिकित्सकों से यह तय करके कि इसमें रोग का कोई अंश नहीं है, आगे जाने देना चाहिए।

छोटी बस्ती के गाँव में नीचे-लिखी हुई व्यवस्था करनी चाहिए—

१—बीमारीवाले स्थान से आनेवाले लोगों को अच्छी तरह से देख लो कि उनमें रोग का कोई चिह्न तो नहीं है, यदि कुछ संदेह हो, तो उनको कुछ समय तक सबसे अलग रखो, और अगर वे रोगी हो, तो उनको नगर में न घुसने दो।

२—ऐसी जगह से आए हुए आदमियों के कपड़े-लत्ते और खान-पान की चीज़ें पृथक् रखो। अगर कोई संदेह की बात न हो, तो तीसरे दिन ही ऐसे व्यक्ति को गाँव में मिला लेना चाहिए।

३—जिन घर में यह रोग हो, उस घर को खाली कर दो। रोगी को अस्पताल पहुँचाओ, और उस घर के रहनेवालों को गाँव से बाहर छप्पर बनाकर रखो।

४—यदि किसी मुहल्ले के अंदर रोग फैल गया हो, तो उस मुहल्ले के तमाम आदमियों को बस्ती से दूर छप्पर बनाकर रखो। उनमें से यदि किसी घर में रोग का आक्रमण न हो, तो उस घर में शहर के आदमियों का आना-जाना हो सकता है।

५—जिस घर में बहुत-से चूहे मर गए हो, उस घर को जल्दी खाली करना चाहिए।

६—यदि किसी के शरीर में रोग के चिह्न देख पड़ें, तो रोगी को तत्काल अस्पताल में चला जाना चाहिए।

७—जिस वैद्य या डॉक्टर के पास कोई छूत का मरीज़ आ जाय, तो इसकी सूचना इस संबंध के अधिकारी को तत्काल देनी चाहिए।

छूत की बीमारी का अस्पताल

१—हर एक नगर और कस्बेवालों का यह फर्ज है कि वे जब यह देखें कि वस्ती में कोई छूत की बीमारी फैल रही है, तो उस बीमारी के लिये खास अस्पताल स्थापित करें। और नगर के स्त्री-पुरुषों तथा डॉक्टरों व वैद्यों को उसमें खास तौर से स्वयंसेवक के नाते भाग लेना चाहिए। इस अस्पताल में रोगी की चिकित्सा, सेवा और आराम का बहुत अच्छा प्रबंध होना चाहिए। ज्यों ही कोई बीमार हो, तत्काल उसको अस्पताल पहुँचा देना चाहिए। और अस्पताल की तरफ से घरों को वैज्ञानिक रीति से शुद्ध करें, इससे रोग के फैलने की बहुत कुछ रोक-टोक हो सकती है।

२—यह बात तो बहुत ही स्पष्ट है कि हैज़ा, प्लेग और छूत की दूसरी बीमारियों का इलाज और उसका प्रबंध घर पर होना बहुत मुश्किल है। थोड़ी ही गफलत से रोग घर के और लोगों को भी प्रायः लग जाता है, इसलिये ऐसे रोगी को ऐसे अस्पतालों में रखना ही सबसे उत्तम है, जहाँ पर हर क्रिस्म के सुविधाएँ तैयार हो सकते हों। जिनको खानगी घरों में मिलना मुश्किल है, ऐसे अस्पतालों को बनाने और चलाने में बहुत भारी खर्चा उठाना अवश्य पड़ता है, परन्तु इनसे जो लाभ होता है, उसके मुकाबिले यह खर्च कुछ नहीं। ऐसे अस्पताल वस्ती से कुछ फासले पर होने चाहिए। परन्तु इतनी दूर भी न होने चाहिए कि जिससे मरीज़ को ले जाने में तकलीफ़ और देर हो। इन अस्पतालों में नीचे-लिखी बातों का खास तौर से खयाल रखना चाहिए—

१—हर एक रोगी के लिये कम-से-कम दो हजार घन फीट जगह मिलनी चाहिए।

२—कमरे में हवा की काफ़ी गुंजाइश होनी चाहिए। मकान और फ़र्श पक्का होना चाहिए। पानी निकलने के लिये पक्की मोरियाँ होनी चाहिए, और अस्पताल में जल का यथेष्ट धंदोबस्त होना चाहिए।

३—अस्पताल के आस-पास सौ फीट तक जगह रहनी चाहिए। दाइयों और नौकरो के रहने की जगह पचास फीट दूर रहनी चाहिए। दवाख़ाना अस्पताल ही में रहना चाहिए, जिससे कि तत्काल रोगी को दवा वगैरह दी जा सके।

४—दवाख़ानों का धंदोबस्त थोड़े ही फासले पर होना चाहिए। रोगी के कपड़े-लत्ते धोने का प्रबंध अस्पताल ही के नज़दीक होना चाहिए। रसोई चालीस फीट दूर रहनी चाहिए।

त्वचा के रोग

त्वचा शरीर की एक स्वास चीज है, परंतु खेद है, इसकी सफाई का जितना ध्यान मनुष्य को रखना चाहिए, उतना नहीं रखा जाता। इसलिये बहुधा स्त्री-पुरुषों और बच्चों को त्वचा के रोग हुआ करते हैं। यद्यपि यह साधारण रोग है, परंतु शरीर को गदा और बदसूरत करनेवाला है। चमडी को थोड़ा ही मँभालकर रखने से इससे बचा जा सकता है।

खुजली

यह रोग एक कीटाणु के चमडी में छेद करके भीतर घुस जाने से हो जाता है। यह रोग पहले डँगलियों की गाई या कलाई या नाभि से प्रारंभ होता है।

लक्षण

प्रथम खुजली होती है, फिर खुजाने के कारण छाले, फुडियाँ और लाल चकत्ते पड़ जाते हैं। घगने में एक पुरुष से दूसरे पुरुष को अति शीघ्र लग जाता है।

इस रोग के रोगी के विछौने पर बैठने, माथ खाने, उसके वस्त्रों को काम में लाने, साथ सोने से यह रोग लग जाता है।

चिकित्सा

सर्व प्रथम त्वचा तेज गर्म पानी में या तो नीम के पत्ते पकाकर या उसमें परमेगनेट आफ्-पुटाश डालकर अपने शरीर या रोगी के अवयवों को अच्छी तरह रगड़कर धो लो। यदि जङ्गम पर खुरंद जम गए हैं, तो उसे खरखरे कपड़े से रगड़कर छुटा दो, और जङ्गम को जब तक वह लाल न हो जाय रगड़ दो। मवाद या किनारों पर मक्केद चीज जमी मत रहने दो। यदि बड़े-बड़े फफोले पड़ गए हैं, और उनमें मवाद या पीव हो गया है, तो उन्हें कैंची से काट डालो, या सुई से तोड़ दो, पर कैंची या सुई इस काम में लाने से पूर्व उन्हें आग में लाल कर लो। और तब उस स्थान को गर्म पानी से उपर्युक्त विधि से साफ़ कर दो। इसके बाद नीचे-लिखे मलहमों में से कोई एक काम में लाओ—

१—तीन भाग गंधक आँवलासार और ७ भाग बेसलीन या नारियल का तेल मिलाकर मलहम बना लो। गंधक और तेल को भली भाँति मिला लो, फिर इसे अच्छी तरह धोए हुए स्थान पर प्रतिदिन दो बार मल दो।

२—खालिम सरसों का तेल आध पाव लेकर उसमें २ तोला मैन्सिल पीसकर तथा ७ दाने भिलावे डालकर पकाओ, जब भिलावे जल जायँ, तब एक वर्तन में पानी भरकर ऊपर

से तेल का वर्तन उसमें छोड़ दो—पानी पर तेल तैर जायगा। उसे हाथ से उठाकर काम में लो।

उपर्युक्त दोनों चीजों में से किसी एक को लगाकर तीन दिन तक न स्नान करो, न कपड़े बदलो। प्रतिदिन दो बार दवा खूब मसलो। तीन दिन बाद गर्म पानी से साबुन से स्नान कर लो, सब साफ हो जायगा। परंतु इसके नाथ ही दो काम और करने चाहिए—

१—प्रारभ में ही एक अच्छा जुलाब ले लो।

२—गहतरा, चिरागता प्रत्येक ६-६ माशा रात को भिगो दो, और प्रातःकाल मसल छानकर गहद मिलाकर १ सप्ताह तक पियो। धी खूब खाओ। मिर्च-मसाले छोड़ दो।

अलाइयाँ या मरोरियाँ

ये नोकदार फुंसियाँ गर्मी में बहुतायत से होती और बड़ी तकलीफ देती हैं। ये पसीना निकलने से होती हैं।

चिकित्सा

१—चमड़ी को गीले कपड़े या तौलिया भिगोकर पोंछो। और उस पर कोई भी पौडर जो बाज़ार में मिलता है, छिड़क दो। कुछ न मिले, तो मैदा ही मल दो।

२—आधे गिलास पानी में ३ बड़े चम्मच पकाने के सोडा के घोलो। इसमें १५-२० बूँद कार्बोलिक एसिड डालकर उसमें कपड़ा भिगोकर मरोरियाँ को पोंछ दो, जलन और खज बंद हो जायगी।

३—हुलतानी मिट्टी या चदन का लेप करने से भी अलाइयाँ मर जाती हैं।

एग्जन्मा या छाजन

यह बड़ा दुष्ट रोग है। इससे त्वचा पर चकत्ते पड़ जाते हैं। लाली, खज और एक प्रकार का रस उस स्थान से निकलता है, पीछे पपड़ी पड़ जाती है। यह रोग चेहरे, खोपड़ी या जोड़ों के पास त्वचा की तहों में होता है।

चिकित्सा

१—यह रोग बड़ी कठिनाई से दूर होता है। मासाहार और शराब इसके लिये हानिकर है। खूब पानी पीना और फल खाना अति आवश्यक है। नीचू की शिकंजीवीन पीने से लाभ होता है। दस्त साफ होना जरूरी है। यदि रोगी को कोष्ठबद्ध है, तो उसका आरोग्य होना कठिन है।

२—रोगी स्थानों में साबुन और पानी नहीं लगाना चाहिए। स्वच्छ नारियल का तेल केपलीन को पिघलाकर चुपड़ने से पपड़ी नहीं पड़ती। खुजाना नहीं चाहिए। छोटे बच्चों के हाथों को कपड़े से लपेट दो कि वह खुजा न सकें।

३—एक बड़ा चम्मच भरकर पकाने का सोडा १ गिलास गर्म पानी में डालो। और

तब कपड़ा भिगो-भिगोकर रोगी स्थल को अच्छी तरह धोओ। इसके बाद उसे सुलाकर इस पर टालकम पौडर या कोई और पौडर छिड़क दो और पट्टी बाँध दो।

४—यदि जन्म गीला है और पपड़ी भी है, तो यह लेप लगाओ—जिक आक्साइड २ छोटे चम्मच। इतना ही स्टार्च और आवश्यकतानुसार वेसलीन या नारियल का तेल मिलाकर तैयार कर लो।

५—रसकपूर ३ माशा, मुर्दे की हड्डी ३ माशा, नीलाथोथा १ माशा, सक्रोद इलायची ३ माशा, वंशलोचन ३ माशा, सुपारी जली हुई ३ माशा (गली हुई), वेसलीन में मलहम बनाकर लेप कर लो।

६—यदि रोग बहुत पुराना है, तथा स्थान सूखा और काला है, तो आधा बड़ा चम्मच कोलटार का द्रव पदार्थ और दो चम्मच जिक आक्साइड इनको मिलाकर रोगी भाग पर लगाओ।

दाद

यह रोग शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है। यह रोग एक कृमि द्वारा होता है, जो फफूँदी के समान होता है। यही रोग दादवाले रोगी के स्पर्श या उसके वस्त्र पहनने से भी लग जाता है। बहुधा बच्चों के सिर में जो दाद होता है, वह बहुत शीघ्र अन्य वस्त्रों में फैल जाता है।

इसका प्रारंभ एक लाल या भूरे रंग के दाग से होता है। और सब दिशाओं में फैल जाता है। कुछ समय बाद धब्बे का केंद्र त्वचा के स्वाभाविक रंग पर आ जाता है। जब यह होता है, तब रोग का आकार छल्ले के समान हो जाता है तथा उसमें बड़ी तेज़ खुजली होती है।

चिकित्सा

१—यदि रोग नया है, तो संध्या को यह लेप लगाओ—एक छोटा चम्मच भरकर रेसी-रसेन, १० ग्रेन सेलेसेरिक एसिड दो बड़े चम्मच या ८ ग्राम वेसलीन या नारियल का तेल प्रातःकाल पोंछकर तारपीन का तेल लगा दो।

२—पुराना रोग होने पर या असाध्य दशाओं में आयोडिन का लेप प्रति तीसरे दिन दो या तीन बार लगाओ।

३—गंधक, कथा, नीलाथोथा, सुहागा चौकिया, चारो चीज़ें बराबर नीबू के रस में पीसकर लेप कर दो। एक सप्ताह में दाद आराम हो जायगा।

४—एन्जिमा रोग में मुर्दे की हड्डीवाली जो दवा लिखी है, वह भी पुराने दाद के लिये अति लाभदायक है।

५—मिर का दाद प्रायः बच्चों को होता है, इससे बाल सक्रोद हो जाते और गिर भी पड़ते हैं। बड़ी पपड़ियाँ जम जाती हैं, कभी-कभी सारा सिर गजा हो जाता है, और बाल उड़ जाते हैं।

इसकी चिकित्सा के लिये सिर के बाल मूढ़ लेने बहुत जरूरी है इसके बाद उपर्युक्त औषध सेवन की जा सकती है। पर यदि इससे लाभ न हो—और गजे की अलामते हो गई हों, तो यह उपाय करे—

१—प्रथम जोक लगवाकर खून निकलवा दे।

२—नीम की छाल गो-मूत्र में पीसकर लेप करे, और प्रतिदिन धो दे।

फोड़े और घाव

बच्चों को बहुधा घाव या फोड़े हो जाया करते हैं, जिनका कारण उनका मैलापन होता है। यदि उन्हें प्रतिदिन स्नान कराया जाय और उनके अंगों को स्वच्छ रखा जाय, तो उन्हें यह रोग कभी न हो। साथ ही गंदे रहने के कारण ही बच्चों के शरीर पर मच्छर और मक्खियाँ अपना विपैला प्रभाव छोड़ जाती हैं, जिससे उनके फोड़े-फुंसी निकल आते हैं।

जो बच्चे गली की धूल या गर्द में नंगे पैर घूमते हैं, उनके शरीर में किसी-न-किसी प्रकार के फोड़े फुंसी अवश्य निकल आने का अदेशा रहता है।

उपाय

१—यदि बालकों के खरोंच लग गई है, और या वह कुचल गया है, तो चोट लगे स्थान को धोकर स्वच्छ कर दो। फिर उस स्थान को सुखाकर थोड़ा-सा बोरिक एसिड का पौडर छिड़को या उस पर टिचर आइडिन लगा दो। यदि घाव से जल निकलता है, तो उस पर टिचर आइडिन न लगाकर बोरिक एसिड का पौडर या आयोडाइन लगा दो।

२—यदि चमड़ी पर फुसियाँ निकल आई हैं, तो गंधक पीसकर बेसलीन में मिलाकर मलहम बना लो और उस पर लगा दो।

यदि फुंसियों का मुँह सफेद हो गया है, और उनमें पीव भर गया है, तो उन्हें सुई की नोक से तोड़कर पीव निकाल दो। और तब एक फुरहरी रुई की बनाकर उन पर लगा दो, और स्वच्छ कपड़े की पट्टी बाँध दो।

यदि फोड़ा है, तो उसमें नशतर दिला दो या तेज़ चाकू से स्वयं खोल दो। परंतु इससे पूर्व चाकू को पानी में अच्छी तरह उबाल अवश्य लो, और उपर्युक्त मलहम लगा दो। यदि रोगी को बार बार फोड़े होते हैं, तो उसे एक अंगरेज़ी दवा "केलसियम-सलफाइड" दिन में ३ बार १/२ ग्रैन प्रति बार दो।

यदि घाव कच्चा, बड़ा और खुला हुआ है, तो उसके लिये सर्वोत्तम उपाय यह है कि एक ट्रसच नमक १ प्याले पानी में घोलकर उसमें कपड़ा भिगोकर उसकी गद्दी घाव पर लगाओ, और उस पर तेलिया कागज़ रखकर पट्टी बाँध दो। प्रति ३ घंटे में यह पट्टी बदल दिया करो।

प्रकरण ११

कृमि-रोग

मनुष्य के शरीर में बहुत प्रकार के कृमि रहते हैं। इनमें कुछ साधारण हानि पहुँचाने-वाले होते हैं, उनका हम ज़िक्र इस प्रकरण में करते हैं—

केचुआ

पेट के केचुए का शरीर लंबा और गोल होता है। तथा प्रत्येक छोर पर नुकीला होता है। ये ४-६ इंच लंबे होते हैं। यद्यपि वे छोटी आँत में रहते हैं, पर आमाशय में प्रवेश कर सकते हैं। कभी-कभी वे गले तक चढ़ आते और वमन द्वारा भी निकलते हैं। यदि किसी बालक के श्वास-नल में वे चढ़ जाते हैं, तो श्वास-नल को बंद कर देते हैं। इससे बालक का दम छुटकर वह मर जाता है।

जब किसी बालक के पेट में केचुए हो जाते हैं, तब उसकी भूख मर जाती है। जी मिच-लाता है, पेट में पीडा होती है। नाक मलता है और दाँत कटकटाता है। खुरदबीन से बालक के मल में ये छोटे कृमि दीख सकते हैं।

उपचार

छोटे बालक के लिये उत्तम उपाय यह है कि उसे दोपहर को एरंड का तेल पिला दो। और शाम को $\frac{1}{2}$ ग्रेन सेंटोनीन (Santonin) थोड़ी चीनी या मिश्री में मिलाकर दे दो। फिर दूसरे दिन प्रातः काल $\frac{1}{2}$ ग्रेन सेंटोनीन दे दो। और फिर दोपहर को $\frac{1}{2}$ ग्रेन दे दो। इसके दो घंटे पश्चात् एरंड-तेल पिला दो। इन दो दिनों में उसे सिर्फ पतला भात बनाकर दो। इसने दो ही दिन में तमाम कृमि नष्ट हो जायँगे।

यदि बालक के पेट में कृमि न भी मालूम हो, तो भी वर्ष में १ या दो बार सेंटोनीन दे देना उत्तम है। क्योंकि यदि अल्प मात्रा में कृमि हुए भी, तो वे भोजन का सार तो चूस लेंगे, पर मालूम न देंगे। बच्चा पीला और दुर्बल रहेगा, पर खबरदार रहो कि सेंटोनीन विष है, और उसकी मात्रा में सावधानी की जानी चाहिए। जब बालक को यह दवा दी जाती है, तब उसका पेशाब पीला आता है और पीला ही उसे दीखता भी है। इससे भय न खाना चाहिए।

केचुए रोगे कैसे जा सकते हैं ?

जैसा कि लोगों का विश्वास है, ये जंतु आँतों में नहीं उत्पन्न होते, बल्कि उनके अंडे भोजन और जल के साथ पेट में पहुँचते हैं। ये कृमि पेट में पलकर फिर असंख्य अंडे देते हैं

और ये थड़े मल के साथ बाहर निकलते हैं। फिर ये भूमि में फैल जाते और नदियाँ, तालावा और बगीचों की हरियाली पर जम जाते हैं।

ये कृमि कुत्तों एवं बिल्लियों की आँतों में भी पाए जाते हैं। जब वह कुत्ता या बिल्ली बालक का हाथ चाटता है, तो कृमि के थड़े बालक के हाथ में लग जाते हैं। फिर यदि वह बालक अपना उँगलियाँ अपने मुख में डाले या उसी हाथ में भोजन करे, तो इन कृमियों के थड़े मुँह में चले जाते हैं। इसलिये कुत्ते, बिल्ली पालने के शौकीनों को ज़रा इस बात का खयाल रखना चाहिए।

कटूदाना

यह श्वेत, गोलाकार, लंबा, बारीक सूत के समान जंतु है। यह तिहाई इंच से आधे इंच तक लंबा और सीने के सूत के बराबर मोटा होता है। यदि साधारण सर्कल वागे को प्रायः आधे इंच के छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर डाल दिया जाय, तो वे कटूदाने की भाँति दीखने लगेंगे। ये छोटे कृमि बच्चों और युवकों दोनों के शरीर में प्रवेश करते हैं। कभी-कभी वे सख्या में कम अर्थात् १० या २० ही होते हैं और कभी-कभी अधिक भी हो जाते हैं। कभी इनकी संख्या हजारों तक पहुँच जाती है। वे 'आँत की भीतरी पत' में चिपक जाते हैं और रक्त का चूसते रहते हैं। वे केवल रक्त ही नहीं चूसते, बल्कि वहाँ पुरु घाव भी बना देते हैं, जिनमें रक्त रिसता रहता है। इस लगातार रक्त के रिसते रहने से और उस विष से जो कटूदानों से उत्पन्न होता है, मनुष्य निर्बल और पीला पड़ जाता है। शारीरिक शक्ति इतनी घट जाती है कि और रोग, खासकर तब-रोग, सुगमता से लग जाता है। ऐसे बच्चे जिन्हें ये कृमि हाँते हैं, पीले पड़े रहते हैं, और प्रायः छोटे ही रहते हैं। उनकी शारीरिक और मानसिक गति दोनों रुक जाती है। शारीरिक उन्नति में तो इतनी बाधा होती है कि १२ या २० वर्ष का युवक १०-१२ वर्ष का बालक जैसा लगता है। ऐसे बच्चे पढ़ भी नहीं सकते।

मुख्य लक्षण

ख़ाका पीला पड़ जाना। आलस्यता, आमाशय के भागों में कभी-कभी पीड़ा और मानसिक सुस्ती, मिट्टी और चूना खाने का अभ्यास ये इस बात का प्रमाण हैं कि बालक के शरीर में कटूदाने उत्पन्न हो गए हैं। यदि मल के थोड़े-से हिस्से को डॉक्टर खुर्दवीन से देखे, तो वह उन कृमियों को स्पष्ट देख सकता है।

पाँच के तलुए और थ्रेंगठों के बीच खुजलाना इस बात का चिह्न है कि ये कीटाणु पैं की तबका द्वारा शरीर में प्रवेश कर रहे हैं।

इनके फैलने की गति और रोकने का उपाय

कटूदाने आँतों में असंख्य थड़े होते हैं, जो मल के साथ पेट से बाहर निकलते हैं। जहाँ मल फैल जाता है, वहाँ ये फैल जाते हैं और दस दिन में छोटे-छोटे बीड़े बन जाते हैं। ये आँगन में, बगीचों में, खेतों में रेंगने लगते हैं। साग, तरकारी और पानी में भी हो सकते हैं,

और उसके द्वारा शरीर में प्रवेश कर जाने हैं। बहुतों को नंगे पैर चलने के कारण ये कीटाणु शरीर में लग जाने हैं। ये सूक्ष्म कीटाणु मिट्टी से निकलकर पैर पर चढ़ जाते हैं। हाथों पर चढ़ जाते हैं, और चूतड़ों की नंगी त्वचा पर और अन्यत्र भी त्वचा में छेद करके भीतर घुस जाते हैं। वे त्वचा में छेद करके घुसते ही चले जाते हैं। जब तक कि थोँतो तक नहीं पहुँच लेने। यहाँ वे थोँतों के भीतर परत में चुपके पड़े रहते और रक्त चूसा करते हैं।

इस रोग को रोकने के लिये पक्के पाखाने का उपयोग सर्वोपरि है। यदि सभी लोग ऐसा करें, तो मिट्टी का गढ़ा होना असंभव है। परंतु यदि मिट्टी ऐसे मल से गढी बनी रहेगी, तो मुयंग, कुत्ते, मुर्गी, मक्खी इम रोग की वृद्धि करते ही रहेंगे।

दृष्टियों में डरनेदार वाल्टियाँ होनी चाहिए और इनका मल मूत्र धरती में गाढ़ देना चाहिए। यदि पक्के पाखाने का प्रबंध न हो, तो अस्थायी पाखाने बनाने का यह उपाय सुंदर है—

एक लकड़ी की बड़ी-नी पेटो लो, जिसमें बड़ी दरारें न हों, जहाँ मक्खी घुस सके। उसमें आवश्यकतानुसार एक छेद कर लो। एक गढ़ा धरती में खोदकर उस पर इसो उल्टी ढाँप दो। नीचे के किनारों पर मिट्टी चढ़ा दो। एक चपटा तप्ला और रखो कि जब आवश्यकता न हो, वह ढक दिया जाय। कुछ दिन बाद संदूक को वहाँ से हटा दो। गढ़े को मिट्टी से भर दो और दूसरे गढ़े को खोदकर काम चलायो। यह सर्वसुलभ और सस्ता उपाय है।

कहूँदाने मिट्टी में ६ सप्ताह से भी अधिक समय तक रह सकते हैं। इसलिये बागीचों और खेतों में नंगे पैर मत जायो।

उपचार

प्रथम रोगी को एप्सम साल्ट (Epsom Salt) संध्या को एक मात्रा दे दो। दूसरे दिन ट्टी हाँने पर आधी खुराक थैमोल (Thymol) की दे दो। २ घंटे बाद और आधी खुराक दे दो। इसके दो घंटे बाद फिर एप्सम साल्ट दो। थैमोल की प्रत्येक खुराक पीने के पश्चात् आधे घंटे तक दाहनी करवट लेटे रहना चाहिए। जिस दिन से थैमोल दिया जाय, भोजन कुछ न किया जाय। यदि कुछ भी भोजन किया जायगा, तो थैमोल बिप हो जायगा। जब अच्छी तरह दस्त हो चुके, तब थोड़ा जल या हल्की चाय पी सकते हो और कुछ नहीं। थैमोल (यह अँगरेज़ी दवा है) की खुराक को कूटकर उसे कैपशूज़ में ढाल दो और दो घंटे के बाद लो। इसकी खुराक भिन्न-भिन्न आयु के लिये इस प्रकार है—

बालक के लिये १ से ५ वर्ष तक ७॥ ग्रैन एक खुराक।

” ” ५ ” १० ” ” १५ ”

” ” १० ” १५ ” ” २० ”

” ” १५ ” २० ” ” ४५ ”

२० से अधिक की आयुवाले को ६० ग्रैन।

चुनमुने

ये कीड़े महीन, सफ़ेद, साधारणतया आँत के निचले भाग में रहते हैं। इससे गुदा के मुख पर और उसके चारों ओर बहुत जलन और खाज मची रहती है, जिम्मे बालक अत्यंत परेशान हो जाता है। ये कीड़े मल हाग निकल आते हैं, और आँतों से निकलकर कपड़ों में भी आ जाते हैं। लड़कियों को जब होते हैं, तब योनि में घुस जाते हैं। वहाँ खुजली होती है और पानी-सा निकलता है। ये कीड़े बहुधा कमज़ोर और गंदे बच्चों के होते हैं।

उपचार

इन बारीक कीड़ों से बचने के लिये बच्चे के भोजन पर अधिक ध्यान देना चाहिए। भोजन स्वच्छ, पुष्टिकर और सुपाच्य हो, तथा वह नियत समय पर दिया जाय।

प्रथम थोड़ा पुरब-तेल पिलाओ, और तब एनीमा द्वारा गर्म जल $\frac{1}{2}$ सेर थोड़ी कुनाइन (२० ग्रेन) घोलकर या २ चम्मच नमक घोलकर आँतों में चढ़ा दो। जितनी देर जल रुक सके, उतना है। यह क्रिया १ सप्ताह तक प्रतिदिन रात्रि के समय करो।

यदि खुजली हो, तो १ तोला मक्खन या वेमलोन में ५ बूँद कार्बोलिक एसिड डालकर गुदा पर मलहम की भाँति लगा दो।

यदि बालक गुदा के मुख को खुजलाता या मलता है, तो उसकी उँगलियों और नखों में कीड़ों के अटे-घुस आवेंगे। इसलिये ऐसे बालकों के हाथ वारंवार धोना और नखों को स्वच्छ रखना और काट भी देना चाहिए। चूतड़ प्रतिदिन नियमित रीति से धोए जाने उचित हैं। यदि ऐसा न किया जायगा, तो बालकों को वारंवार यह रोग होगा।

प्रकरण १२

फुटकर रोग

मुँह आ जाना

बच्चों के मुँह आ जाने का उपाय हम बाल-चिकित्सा में कह आए हैं ।

बड़े आदमियों के मुँह आने के दो कारण होते हैं—

१—उनकी अँतड़ियाँ शुद्ध नहीं हैं, उन्हें कब्ज है ।

२—उनका मुख, दाँत, जीभ शुद्ध नहीं है ।

यदि उपर्युक्त कारण हो, तो उन्हें प्रथम दूर करना चाहिए ।

कयावचीनी १ तोला, गोरा कलमी १ माशा पीसकर चूर्ण बना लो । और दिन में ३-४ बार घुरकी लगाकर नीचे मुँह कर पानी निकलने दो ।

अथवा कथा सफ़ेद, इलायची छोटी, जीतलचीनी, कपूर और रुमीमस्तगी सम भाग चूर्ण करके घुरकी दो ।

हिचकी

१—जीभ को पकड़कर बाहर खींचो और एक-दो मिनट तक उसी तरह पकड़े रहो ।

२—अति गर्म पानी एक प्याला पियो ।

३—अदरक का रस और शहद बराबर मिलाकर बारंवार चाटो ।

नकसीर

१—चौथी उँगली और अँगूठे से नाक दबाओ ।

२—एक बड़ा वर्क का टुकड़ा मुँह में रखो और एक टुकड़ा नाक पर लगाए रहो ।

एक टुकड़ा वर्क का गर्दन के पीछे लगाए रहो ।

३—नमक पानी में घोलकर नाक में डालो ।

यदि इन उपचारों से लाभ न हो, तो स्वच्छ रुई के छोटी उँगली के पोरुए के बराबर छोटे-छोटे गुच्छे बनाओ, इनमें एक मजबूत धागा ६-७ इंच लंबा बाँध दो । तब इन गुच्छों को ३ इंच तक नाक के भीतर घुसेड दो । और ३० मिनट तक रहने दो, तब डोरी खींचकर बाहर निकाल लो । यदि बारंवार नकसीर आती है, तो यह दवा सुफीद है—

किणमिश १ तोला, धनिया १ तोला, मिश्री १ तोला रात को पानी में भिगो दो । और सुबह मल-छानकर पी जाओ । यह दवा २ सप्ताह तक जारी रखो ।

अंडकोप उतर आना

बहुधा मूत्राशय के रोगों में अंडकोप की गोली नीचे उतर आती है। उम्मे में भयानक वेदना होती है। इसका सरल उपचार यह है—खाने की तंबाकू का एक पत्ता ज़रा गीला करके आधी छटाक गुड़ में कूटकर गोली पर कसकर लँगोट से बाँध दो। गोली चढ़ जायगी। पोस्त के टोडों का सेंक करके बैलाटोना का प्लास्टर बाँधना भी लाभदायक है।

जोड़ा का दर्द और गठिया

- १—यह प्रकार की ठंड से बचो। गर्म और तर खान-पान करो।
- २—योगराज गूगल (प्रसिद्ध दवा) और नागयण तैल की मालिश करो।
- ३—सतरे माटे खूब खाओ। कब्ज मत होने दो।

सुगो या हिस्टीरिया

इस रोग में रोगी हठात् बेहोश होकर गिर पड़ता है। हँसता, भयभीत होता या बकता है। स्त्रियों को यह रोग खासकर गर्भाशय की बाधा के कारण होता है। ऐसे रोगी को सभी प्रकार के नये या मानसिक चिंताएँ त्याग देनी चाहिए।

उपचार

- १—यदि रोगी होश में न आवे, तो एक फलालैन का टुकड़ा या गुलूबंद खूब तेज़ गर्म पानी में भिगोकर और जल्दी में खूब निचोड़कर उस पर तारपीन का तेल छिड़क दो और गले के चारों ओर लपेट दो। थोड़ी देर में रोगी होश में आ जायगा।
- २—बाह्यो बूटी प्रतिदिन १ माशा, ११ काली मिर्च मिलाकर ठंडाई की भाँति पीना चाहिए। नीबू की शिकजबीन बहुत गुणकारी है। कब्ज कभी न होने देना चाहिए।

अन्य वस्तु निगल जाना

कभी-कभी बच्चे बटन, पैसा, इकरी, दुअरी आदि निगल जाते हैं। इससे अधिक भयभीत होने की आवश्यकता नहीं। क्योंकि ये चीज़ें स्वयं ही शरीर से निकल जाती हैं, इसके लिये जुलाय न देना चाहिए। पर रोटी, दलिया, हलुआ आदि बहुत-सा भोजन करा देना चाहिए कि आँतों में ढेर होकर उसके साथ वह चीज़ भी निकल जाय।

शूल

कुपय्य भोजन करने से कभी-कभी उत्कट शूल-रोग होता है। इसका सर्वोत्तम उपाय यह है कि तत्काल २-३ बार एनीमा दे डालो। और एक-दो दिन केवल दूध ही खाने को दो। शूल के लिये एक उपचार यह है—एक मिट्टी का दीवला आग में लाल करके उसमें १ तोला घृत डालकर १ माशा हींग भूनो, और १ पाव दूध में छोड़ दो। वही दूध रोगी को पीने दो।

अध्याय बाईसवाँ

स्वाभाविक चिकित्साएँ

प्रकरण १

सूर्य-ज्योति-चिकित्सा

अत्यंत प्राचीन काल से भिन्न-भिन्न देशों में सूर्य-पूजा का वर्णन मिलता है। सूर्य के प्रति समार की प्राचीन जाति के विचार अत्यंत श्रद्धा-युक्त हैं। और भारत तथा अन्य देशों में भी सूर्य को लोग अब भी देवता समझते हैं। मिश्र, ग्रीक, रोम और योरप के प्राचीन देशों में सूर्य-पूजा होती रही है।

वर्तमान विज्ञानवेत्ताओं का मत है कि बृहस्पति, मंगल, बुध, शुक्र आदि सप्तग्रह और उनके उपग्रह सूर्य-मंडल के ही अंतर्गत हैं। ऋतु-परिवर्तन भी सूर्य द्वारा ही होता है, वनस्पति और प्राणी-जगत् की वृद्धि और जीवन-रक्षा भी सूर्य ही से होती है। वैज्ञानिकों का मत है कि सूर्य की किरणें ज्वर, दाँत-रोग और अश्वकार के रोगों को दूर करती हैं। दाँत की बीमारियाँ, खासकर कीड़ों की बीमारियाँ हैं। और वे कीड़े जिन्हें दाँतों की बीमारी होती है, अँधेरे में खूब बढ़ते हैं। यह भी देखा गया है कि वह रक्त जिसमें रोग-जंतु हो, यदि सूर्य की किरणों में रख दिया जाय, तो उसके कीड़ा नहीं बढ़ सकते। पाइरिया जो दाँतों की प्रसिद्ध बीमारी है, सूर्य के ताप से बहुत कुछ ठीक की जा सकती है। यदि रोगी नित्य सूर्य की ओर मुख खोलकर कुछ देर बैठे, तो उसे उससे बहुत लाभ होगा।

सूर्य का रंग

सूर्य का रंग शुभ्र उज्ज्वल है। परंतु इसमें ७ रंगों का समावेश है। ये सातों रंग सूर्य के सात ग्रहों के अधिकृत रंग हैं। इनमें मंगल का लाल (Red), बुध का गहरा पीला (Orange), बृहस्पति का पीला (Yellow), शुक्र का उज्ज्वल नीला (Indigo), शनि का आसमानी (Blue), चंद्रमा का उज्ज्वल बैजनी (Violet)। पृथ्वी ही का नाम राहु है, इसका रंग हरा (Green) है।

ये सातों ग्रह अपनी-अपनी गति से सूर्य के चारों ओर भ्रमण करते हैं, और सूर्य के साथ ही अपनी प्रकाश-किरणें सर्वत्र फैकते हैं। इन ग्रहों की रंगीन किरणें सूर्य की किरणों से

श्रोत-प्रोत होकर ब्रह्मांड पर भासित होती है, और इन्हीं के द्वारा वनस्पति, प्राणी और उद्भिज्ज-जगत् का उत्पादन होता है। ससार के भिन्न-भिन्न पदार्थों में जहाँ-जहाँ जिस-जिस वस्तु का जो-जो रंग होता है, उस-उस वस्तु में उसी ग्रह का स्वभाव प्राप्त हो जाता है। लोहा, ताँबा, रौंदा, पारा आदि धातुओं में इन्हीं का रंग है, मनुष्य-शरीर में भी मनुष्य रंगों का मिश्रण मनुष्य धातुओं में है।

रंगों का शरीर पर प्रभाव

रंगों में जो रासायनिक पदार्थ है, वे सभी लगभग शरीर में रहते हैं।

ये सभी तत्त्व प्रतिदिन के प्रकाश द्वारा मनुष्य को मिलते हैं। इनकी कमी या अधिकता ही मनुष्य को रोगी बनाती है। इन्हीं के सम रहने से शरीर में जीवनी शक्ति का संचार रहता है। सूर्य की किरणों का प्रभाव रक्त और हृदय की गति पर सीधा पड़ता है। यह जीवनी शक्ति निरंतर चुपचाप चराचर जगत् को सूर्य से मिलती रहती है। यदि आप एक पौधे को धूप और प्रकाश से वंचित रखें, तो वह अवश्य सूख जायगा। यही दशा किसी भी प्राणी की हो सकती है। यदि १०-१२ दिन निरंतर बाढ़ल रहे, तो मनुष्यो का चित्त उदास, शरीर निस्तेज और आलस्य-युक्त रहता है। जब जब हैजा या प्लेग की बीमारी फैलती है, ऐसे ही घरों और मुहल्लों से फैलती है, जहाँ सदा अंधकार रहता है।

शरीर में नाभि-स्थल में मणिपुर-चक्र है, यह स्थान ध्यान-नामक वायु का अधिष्ठान है। प्रश्वास द्वारा जब प्राणी सूर्य की किरणों को पाता है, तब इसी मणिपुर-चक्र में सूर्य की श्वेत रश्मि का संचय होता है। प्राणायाम द्वारा वह अधिकाधिक सींची और एकत्र की जाती है, फिर भिन्न-भिन्न अवयवों में वह विभक्त हो जाती है। और तब उसके रंग भी भिन्न-भिन्न हो जाते हैं। और जिस-जिस अवयव का जो-जो रंग है, वही-वही उसे प्राप्त हो जाता है।

जब मनुष्य रोगी होता है, तब उसके नेत्र, नाखून, मल-मूत्र, त्वचा इनके रंग में अवश्य अंतर पड़ जाता है। इसे ध्यान से देखने पर आप समझ सकते हैं कि किस रंग की अधिकता और किसकी कमी हो गई है। लाल रंग की कमी से सुप्ती, आलस्य, नींद, मंदाग्नि, कब्ज आदि की शिकायतें हो जाती हैं।

नीले रंग की कमी से क्रोध, चंचलता, उत्तेजना आदि हो जाती है। आँखों में सुखी के ढोरे आ जाते हैं।

पीले रंग की कमी से मंदाग्नि, अरुचि, शरीर-दुर्ब, नींद न आना, जम्हाई आती है। दस्त का रंग स्याही साहल होता है। मूत्र लाल, नख, त्वचा में खुश्की रहती है।

आसमानी रंग की कमी से अतिसार, पित्तज्वर, पेशाब में जलन, हैजा, पांडु रोग आदि हो जाते हैं। मूत्र लाल आता है। पसीना आता है। दस्त पतला और कभी-कभी हरा रंग लिए आता है।

रंगों के रोग-नाशक गुण

आसमानी—ठंडा, शांतिप्रद और आकर्षक है। यदि शरीर या उसके किसी भाग में उष्णता बढ़ गई हो, तब इसका बड़ा प्रभाव होता है। ज्वर, दाह, रक्तपित्त, उन्माद, हिस्टीरिया आदि में यह रंग गुण करना है। मनुष्यों की भाँति पशुओं पर भी इसका वैसा ही प्रभाव पड़ता है। गर्मों में आसमानी बोतल का पानी दूध में यदि कुत्ते को पिलाया जाय, तो पागल होने का भय नहीं रहेगा। उन्माद या हिस्टीरिया के रोगी के मुख और सिर पर आसमानी प्रकाश डाला जाय, तो उसे बहुत लाभ होगा।

आसमानी बोतल का पानी हैजा, अतिसार, ऐंठन, वमन, टाइफाइड, चेचक आदि रोगों में दिया जाना चाहिए। हैजे को प्रारंभिक अवस्था ही में यह पानी दिया जाना उचित है। आँव, दस्त में भी यह पानी लाभदायक है। दर्द, मगोट ४-५ बार ऐसा पानी पीने ही से नष्ट हो जायगा। निमोनिया में पुरंद तेलवाली नीली गीशी का पानी लाभदायक है। प्लेग और त्रिदोष के लिये भी यह पानी उत्तम है। मलेरिया, पांडु और तिछी में भी यह जल गुणकारी है। विच्छृ, वर्, मधुमक्खी के दण पर आसमानी रंग के पानी की गद्दी जलन शांत करती है।

आसमानी रंग के प्रकाश से प्रलाप, वायु भडकना आदि का शमन होता है। अनिद्र-रोग, वीर्य-न्नाव, योनि-सूजन, गर्भवती के वमन, अत्यंत कमेच्छा, कामोन्माद, उपदंश, शिर के बालों का झड़ना, हाथ-पैरों का फटना, सिर-दर्द आदि नीले प्रकाश से दूर होंगे।

लाल—लाल रंग गर्म है। यह जीवन, बल और उत्तेजना प्रदान करता है। शरीर और चेहरे का फीकापन, कालापन, सुस्ती आदि दूर करता है। दुर्बल और फीके रंगवाले मनुष्यों को लाल रंग की बोतल का पानी देना चाहिए। या जिसके शरीर में सदा ही कुछ-न-कुछ कम-जोरी बनी रहती हो, उसे भी लाल रंग का पानी दिया जा सकता है। ग्रामवात, पक्षाघात (लकवा) आदि के रोगियों को लाल रंग का पानी देना उत्तम है। गोथ के रोगियों को भी इस रंग का पानी दिया जा सकता है। जिनके मन में आलस्य, उदासी और पांडु-रोग की शिकायत हो, उन्हें भी लाल रंग का पानी लाभदायक है। चेचक निकलकर ठमक जाय या मोतीभरा ठीक-ठीक न निकले, तब-तब लाल रंग का पानी देना चाहिए। पर यह पानी एक या दो मात्रा ही देना, सिर्फ उस समय तक, जब तक कि दाने उभर न आवें। ऊर्ध्वतंभ, गर्भाणय के विकार, रजोधर्म की कमी आदि के लिये लाल रंग की बोतल का पानी काम में लाया जा सकता है।

शरीर में चर्बी बढ़ जाने पर यदि शरीर स्थूल हो जाय, तो लाल रंग का पानी बहुत गुणकारी होता है। थंड-वृद्धि रोग में भी यह उतना ही लाभदायक है।

पीला—ऊर्ध्व रक्तपित्त, रक्तातिसार पीले रंग के पानी से आगम होता है। कंठमाला और गलगड-रोग पर भी यह पानी लाभ देगा। पीला प्रकाश भी ऐसे रोगी के लिये गुणकारी है। पुराने कब्ज को भी यह पानी नष्ट करता है। मधु-मेह और कानों की बीमारियों में भी फायदेमंद है।

नारंगी—पुराने कब्ज में इस रंग के पानी का तरकाल प्रभाव पड़ता है। पर प्रतिदिन १ बार ही पीना चाहिए, अधिक नहीं। कुछ और आतशक रोग में यह बहुत लाभ पहुँचाता है, पर १०-१२ मास तक उम्रका सेवन करना चाहिए, और साय-प्रातः ही पीना चाहिए।

गीतज्वर, नज़ला, सट्टी ढकार, फंफड़े की ज़गधियाँ, हिस्टीरिया, मलेरिया आदि रोग भी इससे दूर होने हैं।

उज्ज्वल नील—श्वाम में बहुत लाभदायक है। आँतों की निर्मलता तथा ज्वर की प्रारम्भिक अवस्था में यह विशेष लाभकारी है। फेफड़े के और सभी रोगों के लिये यह महत्व-पूर्ण है। काली खाँसी और अजीर्ण एवं अम्लपित्त में लाभकारी है।

हरा—शक्तिदाता और लगभग आसमानी रंग के अनुसार है। इसकी शक्ति नासूर को दूर करने में बड़ी अपूर्व है। दिमागी खराबी भी इसमें दूर होती है। अनिद्र-रोग में भी गुणकारी है। जुकाम, स्वर-भंग, विसर्प, उपदश, नेत्र-रोग, मासार्बुद में इसमें बहुत लाभ होता है।

वैजनी रंग—ठंडा, काबिज और शामक है, वमन को रोकता है। प्रमेह, ज्वर, सिर-दर्द में इसका जल बहुत गुण करता है।

खास-खास रंगों का खास-खास रोगों पर प्रभाव

| आसामनी | नीला | पीला | हरा | लाल | नारंगी | वैजनी |
|--|--|-------------------------------------|---|---|---|----------------|
| पित्तज्वर, दस्त, त्रिदोष, मतली, वमन, अम्लपित्त, रक्तार्श, पाँडु, उन्माद, गुदों की सूजन, चोट, पथरी, सुज़ाक, घाव, वीर्यस्राव, स्वप्नदोष, मसूढ़े और दाँतों के रोग, खाल, गर्भावस्था के रोग | वातज्वर, सिर-दर्द, मलेरिया, इफ्ल्युएज़ा, काली खाँसी, अजीर्ण, ज्वर भंग, नेत्र-रोग, रोहे, अग्निदाह डंक | मदाग्नि रक्तपित्त, शून्यवात, मधुमेह | विगडा हुआ जुकाम, सिर-दर्द नज़ला फोड़ा-फुंसी घाव | नाडी शैथिल्य ऊर्ध्वाग-वात, चेचक की प्रारम्भिक दशा | फफूज्वर, उदर-शूल, मेद-रोग, सट्टी ढकार, अम्लपित्त, अफारा, अर्श, श्वास, अपस्मार, वातव्याधि, पक्षाघात, नष्टार्तव, कष्टार्तव, हिस्टीरिया, रक्तगुल्म | सर्व ज्वर क्षय |

प्रयोग की विधि

यदि पानी को काम में लाना है, तो उसकी रीति यह है कि उम्मी रंग की बोतल को अच्छी भौंति धोकर साफ़ करो। और स्वच्छ जल भरकर दो घंटा धूप में रखो। यदि किसी रंग की बोतल न मिले, तो उस रंग का कपड़ा वस्त्र में लपेटकर काम में लाओ। इस बात का ध्यान रखो कि रंग बिलकुल शुद्ध हो मिश्रण न हो।

यदि शीशे द्वारा प्रकाश डालना हो, तो ऐसा प्रबंध करो कि एक खिडकी एक कमरे में रखो। उसमें ऐसी सुविधा कर दो कि इच्छानुसार काँच उसमें लगाए जा सके। उस कमरे में और कहीं से प्रकाश आने का सुबीता न हो।

सूर्य के अभाव में यह प्रकाश बिजली की बत्तियों द्वारा भी डाला जा सकता है। होम्योपैथिक में काम में आनेवाली चीनी को साधारण गोलियाँ लेकर उन्हें बोतलों में भर धूप में रखकर प्रभावित किया जा सकता है।

मिश्रित लक्षणवाले रोगों में बुद्धिमानी से मिश्रित रंग भी बारी-बारी से दिए जा सकते हैं।



प्रकरण २

उपवास-चिकित्सा

हमने पिछले अध्यायों में बताया दिया है कि शरीर की प्नावट ही ऐसी है कि वह शक्ति-भर ऐसे द्रव्यों को जो शरीर के विरोधी विष हैं, स्वयं निकाल बाहर करता रहता है। साँस, यूक, पसीना, मल मूत्र, छींक, डकार आदि सब इसी मतलब को इज करने हैं। यदि किसी कारण शरीर वह क्रिया ठीक-ठीक न कर सके, तो वह रोगी हो जायगा।

वैज्ञानिकों का मत है कि जन्म से मृत्यु तक शरीर में एक प्रकार का विष बनता रहता है। उसका तत्काल नाश यदि शरीर न करे, तो शरीर का अतिष्ठ हो जायगा। हम प्रथम कह आए हैं कि शरीर में अमरय जीव-कोष है। ये पुराने प्रतिक्षण नष्ट होते और नए बनते रहते हैं। नष्ट हुए जीव कोष ही विष-रूप हो जाते हैं। और शरीर भिन्न-भिन्न मार्गों से उन्हें ही निकालता रहता है।

परिश्रम करने से ये जीव-कोष नष्ट होते और विश्राम से बनते हैं। तथा आहार से पोषित होते हैं, इसलिये आहार और विश्राम जीवन के लिये परमावश्यक हैं।

मनुष्य के शरीर में सबसे अधिक रोग उत्पन्न होने का कारण यही है कि वह प्रकृति के नियमों का बहुत उल्लंघन करता है। वह बहुत-से नशे के पदार्थ जैसे भंग, अफीम, शराब आदि खा लेता है, जिन्हें पशु कभी नहीं खा सकते। इसी प्रकार वह भोजन में भी बहुत कुछ सीमा से बाहर हो जाता है। वह बहुत अधिक अन्न खाता और उसके साथ मिर्च, मसाले, अचार, चटनी आदि ऐसी चीजें खा जाता है, जो शरीर में बहुत-सा विष पैदा कर देती हैं।

विद्वान् डॉक्टरों ने खोज करके इस बात की जाँच की है कि अधिक भोजन करना जल्दी मृत्यु को लाता है। माधारणतया जितना भोजन मनुष्य नित्य करते हैं, उतना वे पचा नहीं सकते और उसका बहुत-सा अण कच्चा ही अंतर्द्वियों में चला जाता है। इससे जहाँ आमाशय और अंतर्द्वियों को बहुत अधिक काम करना पड़ता है, और वे कमजोर हो जाती हैं, वहाँ दूषित अण शरीर में रह जाने के कारण रक्त और अन्य धातु भी खराब हो जाती हैं। यही अनेक रोगों के उत्पन्न होने का मूल-कारण है। एक विद्वान् का कथन है कि अकाल में भुके रहकर इतने आदमी नहीं मरते, जितने खूब ढूसकर खाने से मरते हैं।

बहुत लोग यह समझते हैं कि यदि हम खूब, ढूस-ढूसकर न खाएँगे, तो हम कमजोर हो जायेंगे। यह बड़ी भूल है, ऐसे लोगों को उत्तम भोजनों में भी स्वाद नहीं आता। और प्रायः बिना भुख के ही व खाया करते हैं।

इसमें कोई संदेह नहीं कि बहुत-से रोगों का मूल-कारण अधिक भोजन है। रोगी मनुष्य यदि कुछ नहीं खाता है, तो लोग अधिक खाने को विवश करते हैं। उनका कहना होता है कि यदि वे खायेंगे नहीं, तो उनका शरीर कैसे चलेगा। लोग उन्हें ज़बरदस्ती खिलाते हैं। और वही भोजन उनके लिये विष बन जाता है। भूखो मरने का यह अर्थ है कि उसका अस्थि-पिण्ड ही रह जाय। यदि ऐसा हुए बिना वह मर जाय, तो वह भूखो तो कभी नहीं मरा।

रोगी होने पर जो औषधि शरीर में पहुँचाई जाती है, उनमें बहुत-से विष होते हैं। और वे अस्वाभाविक रीति से शरीर में अपना प्रभाव रखते हैं। डॉक्टर लोग जितना ज्ञान रोग की परीक्षा का रखते हैं, उतना वे उसकी चिकित्सा का नहीं रखते, और गायद इस योग्यता के लिये शताब्दियाँ चाहिए।

रोग का समूल नाश कर देने के लिये सबसे अधिक आवश्यकता शरीर के विपैले प्रभावों को विध्वंस करने की है। बटे-से-बड़े विद्वान् अब इस बात पर विश्वास करते जाते हैं कि औषधि की बहुतायत निरर्थक है। प्रकृति की प्रधानता ही सच्चा स्वास्थ्य प्रदान कर सकती है। यह हम पीछे कह आए हैं कि शरीर स्वाभाविक रीति से ही अपने विपरीत विषों को शरीर से बाहर कर देता है। तब यदि चिकित्सक उस स्वाभाविक शक्ति को काम करने का अवसर दे, तो रोग स्वयं नष्ट हो जायगा। मनुष्य की जीवन-शक्ति स्वयं ही मनुष्य को नीरोग करेगी।

यदि हम ऐसी दवाई खायें, जो रोग को जल्दी दवा दे, तो इसका मतलब यह है कि हमने शरीर की जीवनी शक्ति के साथ विरोध किया। एक बार स्वर्गीय सम्राट् एडवर्ड के निजी चिकित्सक सर फ्रेडरिक ट्रैवेस ने कहा था कि “यह हमारी बड़ी भूल है कि यदि रोगी को ज्वर, खाँसी या दस्तों की शिकायत हो, तो उसे हम तत्काल रोकने की चेष्टा करते हैं। और यदि स्वाभाविक भूख नहीं लगती, तो ज़बरदस्ती भूख लगने का प्रयत्न करते हैं।”

निश्चय ही असंख्य रोगों का मूल-कारण एक है। जर्मनी के प्रसिद्ध डॉ॰ लुइज़नी का भी यही मत है। ‘रक्त’ हमारे शरीर के भिन्न-भिन्न अवयवों को अपने अविरल संचालन से एक बनाए हुए है। यदि उसी एक मूल-कारण को लक्ष्य करके रोग दूर करने की चेष्टा की जाय, तो रोग आसानी से दूर हो जायगा। डॉ॰ ई॰ एच्॰ डेनी का कथन है कि “रोगी के पेट में भोजन न रहने दो, इससे रोगी नहीं, बल्कि रोग भूखो मर जायगा।” इसमें सन्देह नहीं कि यह असाधारण महत्व की बात है।

हिंदू-धर्म-शास्त्रों में उपवासों का बहुत बड़ा महत्व है। अलग-अलग पर्व, तिथि उपवास के लिये नियत है। यदि समस्त हिंदू-व्रतों को गिना जाय, तो उनकी संख्या साठे पॉच में तक पहुँच जायगी। अधिकांश व्रतों में अन्न न छूने और फनाहार पर ही निर्भर रहने का विधान है। वह भी अल्प और १ बार। यद्यपि आजकल व्रतों में बड़े-बड़े माल उड़ाए जाते हैं। स्त्रियों १५. अधिक उपवास करती हैं, और इससे उनके शरीर पर अच्छा ही प्रभाव पड़ता है।

मुगल बादशाह शाहजहाँ बहुत कम आहार खाते थे। बड़े-बड़े तपस्वी, दीर्घायु योगी अल्पाहार और उपवास में ही नीरोग रहते रहे हैं। पशु रोगी होने पर बिना आहार के कई दिन पड़े रहते हैं। साँप केबुली बदलने के समय मसाहो निराहार रहता है। बहुत-से जंतु जाड़े-भर निराहार रहते हैं। बर्फीले प्रदेशों में चिच्छ ४ मास निराहार पड़े रहते हैं।

राग और उपवास

सब प्रकार के उर्रो में प्रारंभ में उपवास करना सबसे उत्तम है। आगे चलकर चिकित्सक की सन्मति से भोजन परिमित किया जा सकता है। आयुर्वेद में लिखा है—“आहारं पचति शिखि दोषानाहारवर्जितः ।, अर्थात् अग्नि आहार को पचाती है, पर जब आहार नहीं रहता, तो वह दोषों को पचाती है। थोरप में उपवास ही से सब रोगों की चिकित्सा करने के अनेक अस्पताल खुले हैं। और उनमें आशातीत लाभ हुआ है। उपवास में मन पर भी काफी प्रभाव होता है। धर्म-शास्त्रों का मत है कि उपवास से मन और आत्मा की शुद्धि होती है। जब कोई मनुष्य उपवास शुरू करता है, तो उसका शरीर दुर्बल होने लगता है, और अतन् वह हड्डियों की ठठरी रह जाता है। इसका कारण यही है कि शरीर का समस्त फालतू भाग शरीर के पोषण में खर्च होने लगता है। उपवास से मृत्यु का भय तभी होगा, जब कि शरीर के आवश्यक अंगों से शरीर का पोषण होने लगेगा। पर जब तक आवश्यक अंग नहीं खर्च होते, मनुष्य केवल दुबला होता है, और उससे कोई हर्ज नहीं होता। उपवास-काल तभी तक माना जाना चाहिए, जब तक कि शरीर का पोषण उसके फालतू पदार्थों पर होता रहे। प्रारंभ में उपवास करने पर भोजन के समय पर थोड़ा उद्वेग होता है, पर ज्यों ही शरीर का फालतू पदार्थ पचने लगता है, उद्वेग नष्ट हो जाता है। यह स्थिति २-३ दिन से अधिक नहीं ठहरती। भारी और मोटे आदमियों को उपवास से बढ़कर अन्य कोई उत्तम वस्तु नहीं। यदि ठीक विधि से उपवास किया जाय, तो शरीर की शक्ति कदापि नहीं कम होती।

ध्यान रखने की बात यह है कि उपवास से मस्तिष्क में कोई विकार नहीं उत्पन्न होता। क्योंकि मस्तिष्क का पोषण जिन पदार्थों से होता है, वे स्वयं मस्तिष्क ही में रहते हैं। हमेशा मस्तिष्क तभी अच्छा काम करेगा, जब पेट हल्का रहेगा। मस्तिष्क से काम करनेवालों को सदा अल्पाहार करना चाहिए।

उपवास की रीति

उपवास के दिनों में केवल जल को छोड़कर अन्य कुछ पदार्थ नहीं लेना चाहिए। चाहे भी जिस ऋतु में उपवास किया जा सकता है। प्रारंभ के एक या दो दिन कष्ट से व्यतीत होंगे। घबराहट, आँसु में अँधेरा, सिर में चक्कर, कौ आदि उपद्रव मालूम देते हैं और यह मालूम देता है, मानो शरीर एकदम ज्वाली हो गया है। और भी कई बातें मालूम देती हैं, पर दो-तीन दिन बाद ये सभी विकार आप ही शांत हो जाते हैं।

भूखों मरनेवालों के शव की परीचा करके देखा गया, तो पता लगा कि इस प्रकार उनके शरीर के पदार्थ घटे—चर्बी ६७ भाग, स्नायु ३० भाग, कलेजा ५६ भाग, तिल्ली ५३ भाग, खून १७ भाग। ज्ञान-तत्तु बिलकुल नष्ट नहीं हुए।

चौथे दिन ऐसा मालूम होता है, मानो ज्वर आकर उतरा हो। जीभ का स्वाद खराब हो जाता है। और वह कुछ मैली हो जाती है। परंतु इसके बाद कई उत्तम लक्षण प्रतीत होने लगते हैं। यथा—श्वास अधिक सरलता से चलता है, फेफड़ा अपना काम खूब करता है, शरीर में बल और सुख प्रतीत होने लगता है। यदि प्रारम्भिक दो दिनों में केवल गर्म पानी का हूँस लिया जाय और पेट तथा पीठ को सेका जाय, तो बहुत अच्छा है। प्रारम्भ के दो-तीन दिन धैर्य-पूर्वक निकालने चाहिए। और शरीर को विश्राम देना चाहिए।

कुछ लोगों को चौथे दिन दुर्गन्धित पसीना आता है, कुछ का जीभ का स्वाद बिलकुल बिगड़ जाता है। किसी-किसी का मुँह खट्टा हो जाता है एवं उसमें पानी भर आता है, कभी जीभ पर छाले पड़ जाते हैं। बहुतों को अठवारों तक वमन होता है। परंतु इनसे तनिक भी न डरना चाहिए।

उपवास-काल में कभी-कभी नाड़ी तेज़ और कभी बहुत धीमी चलने लगती है। यदि नाड़ी की चाल एक मिनट में ६० से ६० बार तक हो, तो चिंता की बात नहीं। यदि शरीर बिलकुल सुखकर ठंडी रह जाय, तो हर्ज नहीं। हाँ, श्वास-श्वास हालतों में योग्य चिकित्सक की सम्मति लेनी चाहिए। पर ध्यान रहे, तब तक ही उपवास जारी रखना चाहिए, जब तक कि मनुष्य खूब चल-फिर सके और मीलों तक का चक्कर लगा सके। शरीर में बल बराबर बना रहे। बल घटने लगे, तो चिकित्सक की सम्मति से उपवास त्याग दे।

ध्यान रहे कि भय के अधिक चिह्न उसी समय प्रकट होते हैं, जब कि उपवास अधिक लंबा हो जाता है। खतरों से बचने का सबसे उत्तम उपाय तो यह है कि वह प्रथम छोटे-छोटे उपवासों की आदत डाले। जब वह एक सप्ताह तक का उपवास कर ले, तो फिर वह आसानी से लंबा उपवास कर सकेगा।

अच्छे उपवास का परिणाम यह होगा कि उसका मन बहुत स्वच्छ और संतुष्ट रहेगा। घबराहट या बेचैनी न होगी। शरीर में जीवन-शक्ति बढ़ती ही रहेगी।

नींद और प्यास

उपवास में नींद बहुत कम आती है। यदि मनुष्य यथेष्ट जल पिए, तो नींद कुछ अधिक आवेगी। यदि आवश्यकता हो, तो गुनगुने पानी से स्नान भी किया जा सकता है। या स्पंज किया जा सकता है। नींद न आने का कारण रक्त-संचार की कमी है। यही कारण है कि कभी-कभी पैर बिलकुल ठंडे पड़ जाते हैं। और चेष्टा करने पर भी गर्म नहीं होते। ऐसी दशा में पैरों पर गर्म पानी-भरी बोतल रखना चाहिए। इससे नींद भी आवेगी। परंतु ध्यान रहे कि उपवास-काल में अधिक नींद की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि शारीरिक यंत्र

थकते नहीं। जो लोग ८-९ घंटे सोते हैं, वे यदि उपवास-काल में ३-४ घंटे सोवें, तो काफी हैं।

जल उपवास-काल में यथेष्ट पीना चाहिए। इससे बहुत लाभ होगा। जिनका मुँह का स्वाद उपवास-काल में बिगड़ जाय, उन्हें और भी अधिक जल पीना उचित है। कभी-कभी जल में नीबू का रस मिलाया जा सकता है। यदि पकाया हुआ जल पीना हो, तो भी वह ठंडा करके ही पीना चाहिए।

एनीमा

उपवास-काल में बीच-बीच में सिर्फ गर्म पानी का एनीमा लेने से पेट, पेडू और आँतों को सफाई होती है। इससे सॉस अच्छा आता है और जीभ की रंगत अच्छी हो जाती है।

उपवास न करने योग्य

बच्चे, गर्मी तथा पूर्ण नीरोग युवक और युवती स्त्रियों को उपवास नहीं करना चाहिए। गर्भवती को भी उपवास न करना चाहिए। इसके सिवा अत्यंत दुर्बल, मूच्छा-रोगी आदि भी उपवास न करें।

विशेष बात

उपवास में प्रायः कृत्रिम दुर्बलता प्रतीत होती है, पर उसकी परवा न कर धीरे-धीरे टहलना आदि जारी रखना चाहिए। उससे शरीर की शक्ति जाग्रत रहेगी। यदि परिश्रम न किया जायगा, तो शरीर दुर्बल अवश्य हो जायगा।

उपवास की समाप्ति

उपवास की समाप्ति पर सावधानी की आवश्यकता है। उपवास के बाद बहुत कुछ खाने की इच्छा होती है, पर ऐसा कदापि न करना चाहिए। उपवास के बाद शरीर अत्यंत नाजुक हो जाता है। लंबे उपवास करनेवालों को खास तौर पर इन बातों का ध्यान रखना चाहिए। उपवास छोड़ने पर प्रथम कुछ फलों का रस लेना चाहिए। यह रस थोड़ी चीनी मिलाकर थोड़ी-थोड़ी बार लेना चाहिए। एकदम से बहुत-सा रस न पीना चाहिए। दिन में ३-४ बार से अधिक रस न पीना चाहिए। २-३ दिन बाद ताज़ा गर्म दूध पीना चाहिए। फिर धीरे-धीरे उसकी मात्रा बढ़ानी चाहिए। साथ ही खट्टे रस के फल खाने चाहिए। १ सप्ताह में धीरे-धीरे अपना साधारण भोजन करना चाहिए, पर कम मात्रा में। दूध थोड़ी-थोड़ी देर में बार-बार पीना चाहिए। इस रीति से बड़ी जल्दी वज़न बढ़ जाता है। इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि यदि इन दिनों कब्ज़ रहे, तो एनीमा का उपयोग किया जाय। अगर और संतग का रस उपवास छोड़ने के लिये सबसे उत्तम वस्तु है। कुछ काल तक भोजन यथासंभव कम खाया जाय।

उपवास के अनुभव

डॉक्टर वरनर मैकफेडेन जो अमेरिका के प्रख्यात डॉक्टर थे, लिखते हैं—

“मुझे पहले निमोनिया और कई छोटे-छोटे रोग थे। पर जब से मैंने उपवास के गुणों को जाना, तब से मैंने अन्य चिकित्साएँ त्याग दीं। गत १५ वर्षों से मैं उपवास द्वारा ही अपने शरीर को नीरोग रखता हूँ।

“शुरु में मैं ४ दिन उपवास करके एकाध सेब या कोई फल खा लेता था, फिर मैं १ सप्ताह तक बिना आहार रहने लगा। उपवास के पहले दिन मैं २॥ सेर तोल मैं घट गया, और दूसरे दिन २ सेर। यह मान घटता गया, और ७वें दिन मैं केवल ३ सेर घटा। मैं खूब व्यायाम करता था। और प्रतिदिन १० मील का चक्कर लगाता था। प्रारंभ में मुझे कुछ कमजोरी प्रतीत होती थी, पर १-२ मील चलने पर वह जाती रहती थी। कुछ देर तक कहीं बैठकर फिर उठने में भी मुझे कुछ दुर्बलता प्रतीत होती थी, पर मेरा मस्तिष्क प्रतिदिन स्वच्छ होता गया। उपवास के छठे और सातवें दिन बड़े आराम से व्यतीत हुए। चौथे दिन कुछ खाने की मेरी प्रयत्न इच्छा हुई। पर मैंने अपने को रोका, और व्यायाम करने लगा। मेरे शरीर में आश्चर्य-जनक बल आने लगा। और मैं प्रथम ५० पाउंड और फिर ६०-७० और अंत में १०० पाउंड का डंबल उठाने लगा।”

एक अमेरिकन महिला, जिन्हें लकवा मार गया था, कहती हैं—

“मैंने ४० दिन का उपवास किया, और मुझे कुछ भी कठिनाई नहीं प्रतीत होती थी। जब कभी भूख लगती थी, मैं पानी पी लेती थी। उपवास-काल में मैं ६७ घंटे ऑफिस में काम करती थी, और प्रायः घूमने जाती थी। दिन-दिन मैं इतनी तेज़ चलने लगी, जितनी पहले कभी नहीं चलती थी।

“मेरे शरीर का मांस धीरे-धीरे कम होता जाता था, और मुझे सरदी-सी प्रतीत होती थी। पर मेरी विचार-शक्ति बहुत बढ़ गई थी, और बीस दिन बीत जाने पर भी मुझे भोजन की तनिक भी इच्छा और आवश्यकता न थी। पर कभी-कभी मेरी आँखें झपकी थीं, और सिर में चक्कर आता था। मैं ७ वजे ही बिस्तर पर चली जाती थी।

“अष्टादशवें दिन मुझे लकवेवाले हाथ में बहुत कष्ट प्रतीत हुआ। वह बहुत अधिक सूख गया था, पर मैं उपवास करती गई। २६वें दिन डॉक्टर ने कहा, अब तुम्हें उपवास की ज़रूरत नहीं, पर मैं और एक दिन भूखी रही। ४०वें दिन मैंने उपवास तोड़ा, और मैं निश्चय अधिकाधिक कार्य करती रही। ४० दिनों में मैं २७ पाउंड घटी।

“२१वें दिन मैंने आधा सतरा खाया, पर न तो मुझे उसे खाने की इच्छा थी, और न मुझे उसका कोई स्वाद ही प्रतीत हुआ। पर दूसरे दिन से मेरी शुद्धा जाग्रत हो गई, और मैंने २-२ घंटे बाद आधा सतरा खाना प्रारंभ किया। ३ सप्ताह में मैं स्वेच्छानुसार सब कुछ खाने योग्य हो गई। अब मैं पूर्ण नीरोग हूँ और लकवावाला मेरा हाथ अधिक बलवान् है।”

डॉक्टर हेनर ने एक बार ४० दिन का उपवास किया था। और प्रारंभ में १५ दिन तक

जल भी नहीं पिया था। इसी समय में उन्होंने एक दोड़ में बाज़ी जीती। अतः मैं वे पूर्ण हृष्ट-पुष्ट और नीरोग रहे।

अमेरिका के एक होटल के स्वामी ने ६० दिन का उपवास किया था। उस समय उसका वज़न ५ मन के लगभग था। उसका वज़न अतः १०० पौंड घट गया। वह बराबर १५ मील घूमा करता था।

महात्मा गांधी ने अनेक बार उपवासों का अनुभव किया है। पिछली बार उन्होंने २१ दिन का उपवास किया था, और उसका अनुभव उन्होंने इस प्रकार लिखा था—

मुझे आरंभ में ही मेरे दूसरे अधिक दिनों के उपवास के समय जो हानिकारक बात हुई थी, उसका प्रथम उल्लेख कर देना चाहिए। यह उपवास १९१४ में दक्षिण-आफ्रिका में किया था, और यह १४ दिन का उपवास था। उपवास खुलने के बाद दूसरे ही दिन यह जानकर कि उससे मेरी कुछ भी हानि न होगी, मैंने तीन मील तक चलने का बड़ा परिश्रम किया। दूसरे या तीसरे ही दिन टॉग की मास-हीन पिंडलियों में बड़ा दर्द होने लगा। उसका कारण न समझकर जैसे ही यह दर्द बंद हुआ कि मैंने फिर चलना शुरू किया। इसी हालत में मैं दक्षिण-आफ्रिका छोड़कर विलायत गया, और वहाँ मुझे डॉ० जीवराम मेहता ने देखा। उन्होंने मुझे यह चेतावनी दी कि यदि तुम इसी प्रकार चलना कायम रखोगे, तो ज़िदगी-भर के लिये पगु बन जाओगे। तुम्हें कम-से-कम १५ दिन लेटे रहना चाहिए, और आराम लेना चाहिए, लेकिन यह चेतावनी बहुत देर के बाद मिली, और मेरी तदुरुस्ती बिगड़ गई। इसके पहले मेरा स्वास्थ्य बड़ा अच्छा था। मैं १० मील तक बिना थकावट के जा सकता था। उन दिनों में २० मील चलना तो मेरे लिये कुछ बात न थी। अपने अज्ञान के कारण मैंने अपने शरीर को जो अधिक श्रम पहुँचाया, उसी के कारण मुझे पसली के दर्द का रोग हुआ था। उसने मुझे बड़ी पीड़ा पहुँचाई, और मेरे स्वास्थ्य को जो पहले अच्छा था, बिगाड़ दिया। मेरे जीवन में मेरे ऊपर यह किसी बड़े रोग का पहला ही आक्रमण था। इतना मूल्य देकर मुझे जो अनुभव हुआ, उससे मैंने यह सीखा कि उपवास के दिनों में शरीर को संपूर्ण आराम देना चाहिए, और उपवास के बाद भी उपवास के दिनों के प्रमाण में कुछ दिन आग्राम लेना अत्यंत आवश्यक है। यदि इतने से सादे नियम का ही यथायोग्य पालन किया गया, तो फिर किन्हीं दूसरे बुरे परिणाम की आशंका रखने की कोई आवश्यकता नहीं है। वेशक, मेरा यह विश्वास है कि नियमित तौर पर किए गए उपवास से शरीर को लाभ ही होता है। उपवास के दिनों में शरीर में से बहुत कुछ अशुद्धियाँ निकल जाती हैं, गत वर्ष उपवास के दिनों में और इस समय भी, पहले के उपवासों के नियम के विरुद्ध, मैं नमक और सोडा डाल कर पानी पीता था। उपवास के दिनों में पानी के प्रति मुझे अरुचि हो गई थी। नमक और सोडा डालने ही से मैं कुछ पी सकता था। बहुत-सा पानी पीने से पेट साफ रहता है, और मुँह में नमी रहती है। तीन छटॉक या पाव-भर पानी में २ रत्ती नमक और उतना ही

मोडा डाला जाता था, और मैं ६-८ दूध में सवा सेर या डेढ़ सेर के करीब पानी पीता था। मैं हमेशा 'एनीमा' भी लेता था। करीब ३ पौंड पानी, उसमें १६ रत्ती नमक और उतना ही मोडा डालकर लेता होकेंगा, पानी गरम ही होता था। मुझे हमेशा विस्तरे में ही कपडा गीला करके ग्लान भी कराया जाता था। गत वर्ष के और इस वर्ष के उपवासों के दिनों में मुझे रात्रि में और कुछ दिन में भी काफी निद्रा मिली थी। आखिरी उपवास के समय तो मैंने प्रथम तीन दिनों में करीब-करीब सुबह चार बजे से लेकर शाम के आठ बजे तक काम किया था, और उस समय जिसके कारण उपवास करने पड़े थे, उस पर बहस होती रही, और मैंने अपना पत्र-व्यवहार और संपादन कार्य भी किया। चौथे दिन सिर में बड़ा भारी दर्द शुरू हो गया, और श्रम श्रम हो उठा। चौथे दिन दोपहर को मैंने तमाम काम बंद कर दिया। दूसरे ही दिन से मुझे अच्छा मालूम होने लगा। थकावट दूर हो गई, और सिर का दर्द भी करीब-करीब बंद हो गया था। छठे दिन मैं और भी ताज़ा मालूम होने लगा था। और सातवें दिन तो मैं ऐसा ताज़ा और शक्तिमान मालूम होता था कि मैं उस दिन उपवास-सबधी अपना लेख भी लिख सका था।

मुझे यह खयाल नहीं कि मुझे उपवास के दिनों में भूख का दुःख मालूम हुआ हो। उपवास खोलने के समय मुझे कोई जल्दी न थी। मुझे जिस समय उपवास खोलना चाहिए था, उससे आध घंटा विलंब करके ही मैंने उपवास रोला था। उपवास के दिनों में कातने के सबंध में भी कोई कठिनाई नहीं मालूम हुई। मैं तकिया लगाकर रोजाना कोई आध घंटे से भी ज्यादा बैठ सकता था, और अपने मामूली वेग के साथ कात भी सकता था। रोजाना की तीन समय की आश्रम की प्रार्थना में जाना भी मुझे न छोड़ना पड़ा था। आखिरी चार दिन तो मुझे खटिया में ले जाना पड़ा था। प्रयत्न करने पर मैं वहाँ बैठ भी सकता था, लेकिन मैंने उस समय अपनी शक्ति की रक्षा करना ही योग्य समझा। मुझे कुछ अधिक शारीरिक कष्ट भोगना पड़ा हो, यह खयाल नहीं होता है। सिर्फ मुझे एक ही कष्ट की बात याद है। बार-बार जी मिचला जाता था, लेकिन अक्सर पानी के घूँट लेने पर आराम हो जाता था। नारंगी और अंगूर का रस, कुछ तीन छटाँक के करीब, लेकर मैंने उपवास खोला था। मैंने नारंगी भी चूसी थी। दो घंटे बाद फिर मैंने यही किया, और उसमें १० अंगूर और मिला दिए थे। अंगूर उसके छिलके को निकालकर धीरे-धीरे चूस लिए गए थे। फिर कुछ देर के बाद 'एनीमा' लेने के बाद उस दिन मैंने बकरी का दूध उसमें एक छटाँक पानी मिलाकर पिया था, और उसके बाद नारंगी और अंगूर खाए थे। पानी और दूध मिलाकर औंटा लिया गया था। शाम को मैंने उतना ही दूध पानी मिलाकर फिर लिया था, और उसके साथ फल भी खाए थे। दूसरे दिन दूध बढ़ाकर ६ छटाँक कर दिया था, और उसमें पानी तो हमेशा ही मिलाया जाता था। इस प्रकार हमेशा तीन-तीन छटाँक दूध बढ़ाता गया, यहाँ तक कि अब दूध डेढ़ सेर तक लेने लगा हूँ। पानी तो अब भी उसमें मिलाया जाता है, लेकिन अब

दूध की हर एक खुराक में केवल आधी छटाक पानी ही मिलाया जाता है। कोई छेड़ दिन तक मैंने केवल खालिस दूध ही पिया था, लेकिन उससे कुछ भारीपन मालूम होने लगा, और उसका कारण खालिस दूध को ही समझकर दूध में पानी मिलाना फिर आरंभ किया है।

उपवास खोलने के बाद आज यह वाग्द्वार दिन है, जब कि मैं यह लिख रहा हूँ। अब तक मैंने कोई भी वजनदार खुराक नहीं ली है। अब भी फल का कुछ हिस्सा तो उसके रस के रूप में ही लेता हूँ, और आखिरी तीन दिनों में तो मैंने अनार, चीकू और अरंड-वज्जी लेना भी शुरू किया है। अधिक-से-अधिक दूध जो मैंने अब तक लिया है, २ सेर के करीब है। साधारण तौर पर १॥ सेर दूध पीता हूँ, और कभी-कभी मैं उसके साथ थोड़ी-सी डबल रोटी या हलकी-सी चपाती भी खाता हूँ। लेकिन महीने-के-महीने मैं दूध और फल खाकर ही रहता हूँ, और अपने को हमेशा स्वस्थ हालत में रखता हूँ।

जेल से निकलने के बाद अधिक-से-अधिक १०२ पाउंड तक मेरा वजन पहुँच गया था। इन सात दिनों के उपवास में कोई ६ पाउंड वजन कम हो गया था। अब मैंने खोया हुआ तमाम वजन फिर प्राप्त कर लिया है, और अब मेरा वजन १०२ पाउंड से भी कुछ अधिक है। अब दो दिन से तो मैं सुबह-शाम नियमित कसरत भी कर रहा हूँ, और उसमें मुझे कुछ भी श्रम नहीं मालूम होता है। समान ज़मीन पर चलने में भी मुझे कोई कठिनाई नहीं मालूम होती है। लेकिन अब भी सीढ़ियाँ चढ़ने या उतरने में कुछ श्रम मालूम होता है। वस्त्र भी ठीक-ठीक साफ होते हैं, और रात को मैं जब चाहता हूँ, निद्रा ले सकता हूँ।

मेरी राय में तो उन ११ दिनों के उपवास के कारण या इन सात दिनों के आखिरी उपवास के कारण मेरे शरीर को कुछ भी हानि नहीं पहुँची है। इन सात दिनों में वजन का घट जाना कुछ भयप्रद और चिन्ता-जनक अवश्य था। लेकिन प्रारंभ के साढ़े तीन दिनों में मैंने जो बड़ा श्रम किया था, वही उसका कारण था। थोड़ा और आराम कर लेने पर मैं अपनी मूल-शक्ति जिससे कि मैंने उपवास का प्रारंभ किया था, फिर प्राप्त कर लूँगा, और शायद कच्चा मैं मैंने जो शक्ति और वजन गँवाया था, वह भी बिना कठिनाई के प्राप्त कर सकूँगा।

एक औसत दर्जे के आदमी की दृष्टि से और केवल शरीर की दृष्टि से मैं जो लोग किसी भी कारण से उपवास करना चाहें, उनके लिये कुछ नियम यहाँ लिखता हूँ—

१—उपवास के दिनों में पूर्ण विश्राम करना चाहिए।

२—नमक और सोडा डालकर या बिना सोडा या नमक के ही ठंडा पानी जितना भी हो सके, थोड़ा-थोड़ा करके पियो (पानी खौलाकर ठंडा किया हुआ होना चाहिए)। नमक और सोडा से नहीं डरना चाहिए। क्योंकि बहुत-से प्रकार के पानी में स्वतंत्र नमक रहता है।

३—रोज़ाना गरम पानी के कपड़े से शरीर साफ करना चाहिए।

४—उपवास के दिनों में रोज़ाना नियमित रूप से 'एनीमा' लेना चाहिए। रोज़ाना जो मल निकलेगा, उसे देखकर तुम्हें बड़ा आश्चर्य होगा।

५—जितना भी हो सके खुली हवा में निद्रा लो ।

६—सुबह धूप में बैठो । धूप और हवा में बैठना भी उतना ही शुद्धि का कारण है, जितना कि स्नान करना ।

७—उपवास के सिवा और सब बातों का विचार करो ।

८—किसी भी उद्देश्य से उपवास क्यों न किए गए, हों, लेकिन इन अमूल्य दिनों में अपने रचयिता का, उसके साथ के अपने संबंध का और उसकी दूसरी सृष्टि का ही विचार करना चाहिए । इससे तुम्हें ऐसी-ऐसी बातें मालूम होंगी, जिनका तुम्हें खयाल तक न होगा ।

इस डॉक्टर मित्र से माफी माँगते हुए, लेकिन अपने अनुभवों का और अपने से दूसरे लोगों के अनुभवों का संपूर्ण खयाल कराके मैं विना किसी हिचकिचाहट के यह कहूँगा कि यदि निम्न-लिखित शिकायतें हो, तो अवश्य ही उपवास किया जाय—

(१) कब्जियत का होना, (२) शरीर पीला पड़ जाना, (३) बुखार का मालूम होना, (४) बदहजमी का होना, (५) सिर में दर्द होना, (६) वाय का दर्द होना, (७) जोड़ों में दर्द होना, (८) वेचैनी मालूम होना, (९) उदासीनपन का होना, (१०) अतिशय आनंद का होना ।

यदि इन अवसरों पर उपवास किए गए, तो डॉक्टर की या कोई दूसरी पेटेड दवाइयाँ खाने की जरूरत न रहेगी ।

जब भूख लगे, और खाने के लिये पूरी मिहनत की गई हो, तभी खाना चाहिए ।

विचारणीय बातें

हम पीछे कह आए हैं कि मनुष्य आवश्यकता से बहुत अधिक भोजन कर लेता है । पाश्चात्य सभ्य देशों में प्रत्येक ३ घंटे में कुछ भोजन करने की रीति है । भारतवासी भी तीन बार अवश्य खाते हैं, पर प्राचीन काल में इतना अधिक भोजन नहीं किया जाता था । वे लोग बहुत कम कंद-मूल-फल खाते थे, और पूर्ण नीरोग और दीर्घजीवी होते थे । अब भी नागरिकों की अपेक्षा देहाती लोग कम भोजन करते हैं, और वे अधिक हृष्ट-पुष्ट रहते हैं । प्रायः लोग समय पर भूख लगे, या नहीं, पर खा लेते हैं, यह सब पेट के साथ अत्याचार है । स्वास्थ्य और दीर्घजीवन के लिये प्रत्येक व्यक्ति को यह उचित है कि वह अल्पाहार करने की आदत डाले । यदि लोग केवल संध्या-समय एक बार ही भोजन करने की आदत डालें, तो यह भी अच्छा है । बच्चों को प्रारंभ ही से कम-से-कम भोजन की आदत डालना चाहिए ।

प्रातः काल का जल-पान एक आदत है, जो आसानी से छोड़ी जा सकती है । और इससे बहुत-से पुराने रोग दूर हो सकते हैं । यह भ्रम ही है कि बार-बार खाते रहने से शरीर नीरोग रहता है । परंतु भोजन का समय जीवन और स्वास्थ्य की कुंजी है, शरीर को काँटे में रखने के लिये सीमित और स्वाभाविक भोजन करना ही चाहिए ।

प्रकरण ३

दुग्ध-चिकित्सा

दूध मनुष्य का स्वाभाविक भोजन है, और उसमें जहाँ शरीर को सर्वथा पोषण करने की शक्ति है, वहाँ रोगों के बीज को निर्मूल करने की भी शक्ति है।

यदि तुम्हारा शरीर दुर्बल हो गया हो, अन्न पचता न हो, शरीर में शुद्ध रक्त न बनता हो, तो दूध ही तुम्हें आरोग्य प्रदान कर सकता है। बहुत लोग समझते हैं कि बर्बाद शायु के लोग दूध पर सर्वथा नहीं रह सकते। यह भ्रम है। योरप में बल्गेरिया-निवासी अधिक दीर्घजीवी होते हैं। और इसका कारण यही है कि वे दूध का अधिक प्रयोग करते हैं। बहुत लोगों का ख्याल है कि दूध उन्हें मुआफिक नहीं होता। पेट में हवा पैदा करता है। पर इसका कारण वास्तव में कुछ और ही है। दूध में यूरिक एसिड बिल्कुल नहीं होता। अतः यूरिक एसिडवाले लोगों के लिये दूध बहुत उत्तम वस्तु है। यदि दूध पेट में जाकर उल्टी हो जाय, तो समझना चाहिए कि रोगी के शरीर में अम्ल की कमी हो गई है। पहले उसे पैदा करें, तब दूध सेवन करें।

दूध की चिकित्सा शुरू करनेवालों को इन बातों का ध्यान-रखना चाहिए—

१—वे दूध के अतिरिक्त और कुछ भी न खाएँ। पूरा-पूरा विश्राम किया जाय। चित्त को प्रसन्न रखा जाय।

२—दूध-चिकित्सा प्रारंभ करने के पूर्व २-४ दिन उपवास करना आवश्यक है। उपवास-काल में ५-७ सेर पानी नित्य पीना चाहिए।

३—दूध की मात्रा रोगी के बलाबल पर निर्भर है। प्रारंभ में बहुत कम दूध लेना चाहिए। धीरे-धीरे यह दूध २०-२५ सेर तक नित्य पिया जा सकता है।

४—दूध गाय का लेना चाहिए। वह ताज़ा हो, और स्वच्छ पात्र में १-२ उफान उवाला जाय, फिर चौड़े मुँह की बोतल में भरकर रखा जाय। यदि गर्मी हो, तो बोतल को जल के पात्र में रख दो, और ऊपर बारीक गीला वस्त्र ढक दो। यह दूध १-१ घंटे में १-१ छटाक से प्रारंभ करो। दूध चूसकर धीरे-धीरे पीना चाहिए या चम्मच से लेना चाहिए। मुँह में डालकर दूध को थोड़ी देर मुँह में रोको, और तब उसे उतारो। धीरे-धीरे दूध की मात्रा बढ़ने दो, यह दूध ४ बजे तक काम में लाकर इसके बाद ६ बजे ताज़ा दूध लेना चाहिए। ८ बजे के बाद फिर दूध नहीं लेना चाहिए। दूध में मीठा नहीं मिलाना चाहिए।

५—एक सप्ताह तक दूध का परिमाण धीमे-धीमे बढ़ाना चाहिए। अधिक-से-अधिक

२॥ सेर दूध प्रतिदिन पीना चाहिए । फिर परिमाण बढ़ाते जाना चाहिए । तीसरे सप्ताह ८ सेर दूध पिया जा सकता है । पर यह ध्यान रहे कि दूध पीने का समय बिलकुल नियमित रहना चाहिए ।

६—चौथे सप्ताह शरीर में व्यायाम द्वारा दूध पचाने की शक्ति बढ़ानी चाहिए । और दूध का परिमाण १२ सेर तक ले आना चाहिए । यदि सबल शरीर हो, तो चौथे-पाँचवे सप्ताह १५ सेर तक दूध बढ़ जाता है ।

७—ताज़ा दूध यदि तीन बार प्राप्त हो सके, तो अत्युत्तम है । यह प्रयोग २ से ४ मास तक किया जा सकता है । संग्रहणी, गदाग्नि और पांडु-रोग की यह परीक्षित चिकित्सा है । प्रतिदिन १ से ४ पौंड तक वज़न बढ़ता है ।

८—उपवास चिकित्सा के बाद 'यदि कुछ मास दूध पर रहा जाय,' तो इसका परिणाम अत्यंत आश्चर्य-जनक होगा ।

९—जिनके पेट में दूध वायु पैदा करे, गुड-गुड शब्द हो, उन्हें प्रातःकाल प्रथम थोड़े पानी में कागज़ी नोदू निचोड़कर पीना या दो संतरे खाना चाहिए । इसके १ घंटे बाद दूध पीना चाहिए । जिन्हें दूध पर अरुचि हो या उल्टी आती हो, वे भी यही करें ।

१०—यदि दूध की वृद्धि न हो, तो यह करना चाहिए कि १० बजे तक दूध पीकर १० से २ बजे तक छाछ (ताज़ा) पी जाय । इससे आशातीत लाभ होगा ।

११—शुरु में संध्या-समय यदि किसी का पेट खूब तना हुआ प्रतीत हो, तो भय न करना चाहिए । धीरे-धीरे यह शिकायत कम होती जायगी । यदि कब्ज मालूम हो, तो मात्रा कुछ बढ़ा देनी चाहिए । दो-चार दिन में ठीक हो जायगा । आवश्यकता होने पर एनीमा ले सकने हैं । यदि कब्ज निरंतर रहे, तो बीज-सहित कालां मुनक्का कुछ खाया जा सकता है ।

१२—यदि दस्त आने लगें, तो गर्म पानी का एनीमा दो और मात्रा बहुत कम कर दो । १ या दो सेर खाने को दो ।

१३—(१) अत्यंत ठंडा दूध कभी न पियो । (२) वह गरम की गर्मी के समान गर्म हो । (३) अधिक न उवाला जाय । (४) एकदम न पी जायो । छोटे-छोटे घूँट करके पियो । जल को त्याग दो, और कुछ खुराक मत लो । धीरज और सयम से काम लो ।

प्रकरण ४

अन्य चिकित्सा

मिट्टी की चिकित्सा

मिट्टी को सब जानते हैं, इसलिये उसका विशेष परिचय देने की आवश्यकता नहीं है। केवल अपना शरीर ही नहीं, परन्तु इस समस्त स्थूल जगत् की उत्पत्ति पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश इन पाँच तत्त्वों से है।

जहाँ तक तत्त्व उचित परिमाण में, शरीर की उचित स्थिति में व्याप्त है, वहाँ तक ही आरोग्यता रहती है। इनमें एक भी तत्त्व विकृत होने से वह तत्त्व रोगी हो जाता है। इसलिये उसकी शांति के लिये, उसको प्रकृत अवस्था में लाने के लिये प्रकृति के अक्षय कोष में से मूल-तत्त्वों की सहायता लेना यह आरोग्य-रक्षा का उत्तम-से-उत्तम मार्ग और उत्तम-से-उत्तम पद्धति है।

पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और विद्युत्-स्वरूप आकाश, पाँच तत्त्व रोग-निवारण के लिये इतने उपयोगी हैं कि जिनका विवेक-पूर्वक उपयोग किया जाय, तो किसी प्रकार के रोग को दूर करने के लिये कड़ुई, खट्टी वेस्त्राद, विषमय और दुर्गन्ध-युक्त सड़ी-गली औषधियों को खाने की आवश्यकता न उठानी पड़े। रोग-निवारण के लिये पाँचों तत्त्वों के उपयोग की आवश्यकता है, तो भी प्रत्येक वस्तु का जन्म पृथ्वी-तत्त्व में से ही होने के कारण प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में पृथ्वी तत्त्व अर्थात् मिट्टी का भाग ही विशेष परिमाण में रमा हुआ है। इसलिये बहुत-से रोगों की उत्पत्ति पृथ्वी-तत्त्व में विक्रिया होने से ही होती है। और इसी से उनका निवारण भी हो सकता है।

रोग-निवारण के कार्य में पृथ्वी-तत्त्व जिस कदर उपयोगी है, प्रकृति ने उसे मिट्टी के स्वरूप में अनन्त परिमाण में निर्माण कर रखा है। सर्वशक्तिमान परमात्मा आजकल के डॉक्टरों, वैद्यों और हकीमों-जैसा लोभी और स्वार्थी नहीं है। परन्तु समस्त विश्व का चिर कल्याण हो, ऐसी शगल कामना-युक्त है। जिससे जगत् का कल्याण हो, वैसी कोई भी वस्तु गुप्त न रखकर सारे संसार के समुख उसने रख दी है। उसी प्रकार यह मिट्टी भी घर बैठे ही आसानी से मिल सकती है। परन्तु हमारी बुद्धि इतनी मलिन हो गई है कि विज्ञापन-संसार के मन-मोहक, भौतिक-भौति के विज्ञापन देखकर, प्रकृति की इस अमूल्य वस्तु को भूलें हुए हैं। और बाजारों में से सुंदर रंगीन छपे हुए लेबिलवाली सुंदर शीशियों में भरी हुई विपैली अनेक प्रकार की पेटेंट औषधियाँ लाकर आशा और प्रेम से पान करके तन, मन, धन और जीवन को नष्ट करते हैं।

आजकल हम जहाँ दिन-प्रति-दिन नई-नई औषधियों के मोह में पड़ते जाते हैं, वहाँ योरप, अमेरिका आदि प्रदेशों में लोग जहाँ तक बन सकता है, वहाँ तक औषधियों को तिलाजलि देते जा रहे हैं, और प्रकृति की गरण में आते हैं। और जो अनुभव प्राप्त होता है, उस पर ग्रंथ-पर-ग्रंथ लिखते चले जाते हैं। जिसके फल-स्वरूप आजकल वहाँ (Hydro-
pathy) अथवा जल-चिकित्सा-पद्धति, सूर्य-स्नान (Sun Bath) या अग्नि की गरमी से रोगों को आराम करने की रीति आदि अनेक पद्धतियाँ प्रचलित होती जा रही हैं। कुल औषधियों की उत्पत्ति मिट्टी से ही होती है। और उससे भिन्न-भिन्न औषधियों में जो भिन्न गुण-धर्म होते हैं, वे सब मिट्टी में रमे हुए होते हैं। यह गुण हर एक स्थल की मिट्टी में एक-से नहीं होते, प्रत्युत अलग-अलग स्थल की मिट्टी में न्यूनाधिक होते हैं। इसी कारण मिट्टी का रंग भिन्न-भिन्न प्रकार का होता है। काले, पीले, सफ़ेद, मैले इत्यादि भिन्न रंगों की मिट्टी होती है। और उनमें भिन्न-भिन्न तत्व, भिन्न-भिन्न परिमाण में, रमे हुए होते हैं। रंग के कारण उसके गुण भी भिन्न-भिन्न होते हैं। ये गुण अनंत हैं, हम उनमें से कुछ का उल्लेख करेंगे।

हैजा — यह बात मानी जा चुकी है कि हैजा दूषित जल पीने अथवा सड़ा-गला अन्न खाने से ही होता है। इसका कारण यह है कि इस रोग को उत्पन्न करनेवाले एक प्रकार के विषैले जंतु, जो 'कोमाबैसीलस' (Comma-bacillus) कहलाते हैं, होते हैं। वे अस्वच्छ खुराक या जल में उत्पन्न होकर शरीर में प्रवेश करते हैं। काली मिट्टी में इन जंतुओं को नष्ट करने की अद्भुत शक्ति है।

इस प्रकार मिट्टी में जंतुजन और विषहर गुण होने से यह जिस प्रकार हैजे के रोग में लाभकारी है, उसी प्रकार सर्प-दंश के विष को नष्ट करने में बहुत ही लाभदायक है। इस लेख के संबंध में जर्मनी के एक प्रसिद्ध डॉक्टर ने कहा है कि एक ग्रामीण युवती लडकी अस्पताल में लाई गई थी। परंतु वहाँ पहुँचते-पहुँचते उसके पैर बहुत सूज गए थे, और वह इतनी वेसुध हो गई थी कि अब उसके लिये कोई उत्तम व्यवस्था होना बिलकुल असंभव हो गया था। वहाँ के डॉक्टर के शब्दों से निराश होकर उसका पिता लडकी को अपने घर ले आया। इस समय जब कि वह मरणासन्न अवस्था में पड़ी थी, उसके पिता को एक उपचार सूझा, जिसमें उसके बुजुर्गों ने कभी एक कन्या को ऐसी ही अवस्था में बचाया था। उसी के अनुसार उसने अपने अँगन में एक गढ़ा खोदकर लडकी को नगी करके उस गढ़े में लिटा दिया, और गर्दन को छोड़कर बाकी तमाम शरीर पर मिट्टी ढाल दी। इस बात की खबर जब पुलिस को लगी, तो उसने आकर लडकी के पिता से लडकी को गढ़े से निकालने को कहा, पर लडकी के पिता ने इनकार कर दिया, और उसके साथ-साथ सारा गाँव हथियार बंद होकर सामने खड़ा हो गया। मामला बेढव देर कर पुलिस चुपचाप चली गई। चौबीस घंटे बाद जब उस लडकी को उस गढ़े से निकाला, तब वह बिलकुल अच्छी हो गई थी।

साँप का ज़हर उतारने का मिट्टी में कितना असर है । यह बात ऊपर के उदाहरण से अच्छी तरह जानी जा सकती है । अच्छी चिकित्सा न होने से सर्प-दंश से लाखों मनुष्य देश में प्रतिवर्ष मरते हैं । यदि इस उपाय की योजना की जाय, तो कितने प्राणों की रक्षा हो । किसी भी प्राणी को यदि साँप काट ले, तो ऊपर लिखी क्रिया करने की हम राय देते हैं । इस लड़की को २४ घंटे तक ज़मीन में दबा रखने का कारण यह था कि उसके शरीर में, रग-रग में, विष व्याप गया था । परंतु तुरंत काया हुआ रोगी एक-दो घंटे में ही ठीक हो सकता है । सर्प-दंश के अतिरिक्त यदि किसी ने विष खा लिया हो अथवा बिजली गिरने से मुर्दे के समान हो गया हो, तो ऐसे प्रसंगों पर गर्दन का भाग बाहर रखकर तमाम शरीर को मिट्टी में दबा देना चाहिए । चौबीस घंटे में रोगी तंदुरुस्त हो जायगा । हैजा और मोती-भूरे के ज्वर के रोगियों के लिये भी यह अक्सीर उपाय है । परंतु यह ध्यान रहे कि जिस जमीन में रोगी को दबाया जाय, वह गरम या सूखी न हो, बल्कि गीली और ठंडी होनी चाहिए । ततैए, मधु-मक्खी आदि थोड़े ज़हरवालों के डंक लगने पर तमाम शरीर को मिट्टी में दबाने की ज़रूरत नहीं, बल्कि जिस स्थान पर डंक लगा हो, उसी स्थान को ज़मीन में दवाना चाहिए । या उस पर गीली मिट्टी की पुलिटस बाँधनी चाहिए ।

सर्प दंश की तरह कुत्ते के काटने पर भी यह उपचार बहुत लाभदायक है । इसके लिये, यदि तुरंत का काटा हुआ हो तो, दंशित भाग को ही मिट्टी में दवाना काफ़ी होगा । यदि काटे हुए ज्यादा देर हो गई हो, तो गर्दन का भाग छोड़कर सारा शरीर मिट्टी में दबा देना चाहिए ।

कुत्ते के काटे ज़हर को नष्ट करने में इस प्रयोग की प्रामाणिकता के विषय में एक डॉक्टर लिखते हैं—

“The skill of Professor Paster is entirely uncertain and unreliable, but the skill of the great Master, Nature never fails us”

“कुत्ते के विषय में प्रोफ़ेसर पेस्टर का निकाला हुआ इलाज अनिश्चित और अविश्वास करने योग्य है । परंतु प्रकृति का यह इलाज (मिट्टी से बना) बिल्कुल विश्वस्त और आशा-जनक है ।” शरीर पर कुछ के दाग, हरएक प्रकार के फोड़े, फुंसी, फफोले आदि चमड़ी के कुल रोगों के लिये गीली मिट्टी एक बहुत ही उत्तम प्राकृतिक दवा है । क्योंकि शरीर की मिट्टी सब जाने से ही उसमें कुछ आदि रोग हो जाते हैं । और इसीलिये सबी मिट्टी पर नई मिट्टी पड़ने से घाव अच्छे हो जाते हैं । चमड़ी के रोग होने का मूल-कारण यह है कि रक्त में अनेक प्रकार के दुर्गंध-युक्त विषैले तत्व संचित हो जाते हैं । वे गीली मिट्टी के लेप से अच्छे हो जाते हैं । क्योंकि अदर के भागों में इकट्ठे हुए दोषों को बाहर निकालने में मिट्टी अद्भुत शक्ति रखती है ।

मिट्टी में जिस प्रकार दुर्गंधनाशक विषहर और जंतुघ्न शक्ति है, उसी प्रकार कई तरह के रोगों को उत्पन्न करनेवाले विजातीय द्रव्यों को, जो शरीर में इकट्ठा होकर गरमी पैदा कर देते हैं, शांत करने का गुण भी इसमें है।

गरमी की सूजन, मस्तिष्क और नेत्रों का विकार, प्रदर और प्रमेह आदि रोगों में इसका उपयोग सफलता-पूर्वक किया जा सकता है।

इन कामों के लिये अधिकतर गेरू या ईंट-जैसी लाल मिट्टी काम में लाई जाती है। इसके साथ ऐसे ही गुणोंवाली दूसरी वस्तुएँ भी मिलाकर दी जाती हैं।

यदि ध्यान से देखा जाय, तो पशुओं को मिट्टी की इस अपूर्व शक्ति का स्वाभाविक ही ज्ञान होता है। हाथी के जब कभी घाव हो जाता है, तब वह अपने थूक से मिट्टी को नरम करके उस पर लगाता है। संपूर्ण पशु-पक्षी मिट्टी से बहुत-से रोगों को आराम करते हैं।

गीली मिट्टी की पुलिटिस बॉधने से बहुत-से ऐसे रोग आराम हो जाते हैं, जिन्हें चीरने-फारने की जोखिम सहनी चाहिए। सब प्रकार के चमडी के रोग, हथियारों के घाव, बाण और गोली के घाव, जले हुए घाव, भयंकर सड़े हुए फोड़े, जहरी जानवरों के काटे भाग, सब प्रकार के रक्त-विकार, नासूर, फफोले, गाँठ, कोढ़, हड्डी का टूटना, बादी का दर्द आदि संपूर्ण दर्दों में मिट्टी बहुमूल्य औषध साबित हुई है।

मिट्टी की पुलिटिस बनाने की रीति यह है कि खादी या चिकनी जैसी भी मिट्टी मिल सके, गीली करके घाव पर रोटी-सी बनाकर रख देना और गहरा घाव हो, तो घाव में भर देना तथा साफ कपड़े की पुलिटिस बॉध देना चाहिए। कुछ डॉक्टरों का मत है कि घाव और मिट्टी के बीच में कपड़ा रख देना चाहिए पर हमें यह पसंद नहीं। इसकी ज़रूरत भी नहीं। हाँ, मिट्टी स्वच्छ और गदगी से रहित होनी चाहिए। यह मिट्टी दिन में दो बार बदलनी चाहिए।

भारत में बहुत-सी ऐसी दंतकथाएँ प्रचलित हैं कि शिव-पार्वती जमीन, राख या मिट्टी किसी को छुआकर रोगी का रोग दूर कर सकते थे। आजकल भी साधुओं की भभूत, धूनी की राख के द्वारा अनेक प्रकार के विष, सूजन और दर्द दूर किए जाते हैं। सिर्क नाम मंत्रों का है, पर काम राख का है।

पेट, छाती, आँख, गला, गाल, कनपटी, मूत्राशय, जिगर और पीठ आदि भागों पर जहाँ दर्द और सूजन हो, वहाँ गीली मिट्टी (जो वह न जाय) बॉधकर ऊपर पट्टी बाँध देनी चाहिए। मिट्टी ठीक दर्द की जगह पर हो। यदि शरीर में गर्मी कम हो, तो ऊपर उन की पट्टी भी लपेटी जा सकती है।

पेट और पेट शरीर के सब रोगों का मूल आधार है। गर्मी की किसी भी प्रकार की बीमारी होने पर इन स्थानों पर मिट्टी की पुलिटिस बॉधने से लाभ होता है। रोग और रोगी की स्थिति देखकर २-४ घंटे तक मिट्टी रहने दो जा सकती है। मिट्टी यदि जल्दी गर्म हो जाय, तो बदली जा सकती है।

टाँत के दर्द के लिये बाहर दुखती जगह पर गाल या जखड़े पर मिट्टी की पट्टी बाँध देने की चाहिए। सिर के दर्द पर गर्दन और गले पर मिट्टी बाँधनी चाहिए।

गठिया और लकवे के रोगी को कुछ गर्म बालू में गर्दन तक डबा देने से बड़ा लाभ होता है।

साधारण चिकनी मिट्टी से शरीर को कई बार रगड़कर धोने से चमड़ी नरम, निर्मल और सुंदर एवं रोग-रहित हो जाती है। इस काम के लिये मुलतानी मिट्टी बहुत लाभदायक है। इसका उपयोग बढिया-मे-बढिया साबुन से भी अधिक लाभदायक है। खासकर स्त्रियों को तो सिर के बालों को इसी मिट्टी से सदा धोना चाहिए। चार पदार्थों से बाल कमजोर और सफेद हो जाते हैं।

कल्कि-पुराण में लिखा है —

“मिट्टी से लिंग को दो बार, नाभि से ऊपर-नीचे तीन बार, शरीर को ६ बार, कमर को तीन बार, हाथों को ७ बार शुद्ध करना चाहिए।”

बारीक चलनी से छानी हुई मिट्टी ठंडे पानी में भिगोकर और उमे आटे की तरह गूँदकर मलहम-सा नरम बना लेना चाहिए। फिर यथावत् बाँधकर सेफ्टीपिन या बोरी से सिरा ठीक-ठीक बाँध देना चाहिए।

आँख और योनि पर बाँधते बार इस बात की बिल्कुल परवा न करनी चाहिए कि मिट्टी अग के भीतर न जाकर हानि करेगी। पट्टी खोलने पर सूखी मिट्टी के कुछ कण किसी अंग या घाव में लगे रहें और छुटाने में तकलीफ हो, तो लगा रहने दो, कुछ हानि नहीं।

अध्यात्म-चिकित्सा

कुछ रोग ऐसे हैं, जिनका मूल-कारण मन है, और इसीलिये प्रायः वैद्य, डॉक्टर उन्हें नहीं आराम कर सकते। इसके लिये पाश्चात्य विद्वान् मानसोपचार करने लगे हैं। अमेरिका में तो यह चिकित्सा का अंग मान लिया गया है। प्राचीन भारत में भी इसका प्रचार था।

ऐसे रोगियों को प्रायः प्रकट में कोई रोग नहीं प्रतीत होता, पर वे अपना जीवन भार-स्वरूप समझने लगते हैं। शरीर में बेचैनी बनी रहती है। एक प्रकार की चिंता सदा बनी रहती है, उसमें सिर-दर्द, निद्रा-नाश, मदाग्नि, अतिसार, नपुंसकता, वृद्ध, हृद्रोग आदि भी उत्पन्न हो जाते हैं। ये रोग वर्षों चला करते हैं, और जब तक मूल-कारण ज्ञात न हो, आराम नहीं हो सकते। ऐसे रोगियों की अध्यात्म-चिकित्सा होनी चाहिए।

इस चिकित्सा का प्रथम काम तो यह है कि रोगी की बात खूब ध्यान से सुने, जिससे उसे मालूम मिले।

कुछ ऐसी चिंताएँ हैं, जिनमें रोगी दूर नहीं हो सकता। जैसे किसी स्त्री से प्रेम हो, और विवाह न हो सके, नौकरी छूटने या व्यापार में हानि का भय हो, या किसी के मरने का

धारण शोक हो, इसमें मन अशांत रहता है। यदि रोगी ने कोई गुप्त पाप किया हो, तो भी वह बहुत बेचैन रहेगा। ऐसी दशा में बुद्धिमानों और कौशल से उसके मन का गुप्त भेद जानकर उसे सात्वना देना चाहिए।

प्रायः हिस्टोरिया, अपतानक आदि रोगों के कारण मानसिक चिंताएँ हैं, उस मानसिक चिंता से यदि उसे मुक्त कर दिया गया, तो उसका उससे लाभ अवश्य होगा।

इस काम के लिये रोगी में इच्छा-शक्ति का प्रादुर्भाव करना चाहिए। और उसके मन में जो आत्म-श्रद्धा है, उसे धीरे-धीरे दूर करना चाहिए। रोगी को आराम देने के लिये मालिश, श्रंग-मर्दन, धूपको आदि का प्रयोग करना चाहिए, जिससे उसे खूब नींद आवे। और फिर उसे धीरे-धीरे आत्म-विश्वास और मनोबल का अभ्यास करावे। अध्यात्म-विषयक बातें करे, और जीवन-शक्ति की सूक्ष्म बातें धीरे-धीरे समझावे।

रोगी को झेड़ना-चिड़ाना या उससे दुखदाई बात की चर्चा करना न चाहिए। ऐसे रोगी आत्मघात का विचार किया करते हैं, और प्रायः चमक उठते हैं। इसलिये उन्हें प्रसन्न रखना आवश्यक है।

यह विषय बहुत गहन और सूक्ष्म है, तथा बिना अच्छी तरह अध्ययन और अभ्यास के नहीं आता, इसलिये यही समाप्त करते हैं।

सहायक चिकित्सा (सेकने की विधि) — अनेक रीतियों से सेक करने से रोगी को बहुत लाभ होता है। सेकने के लिये मोटी फलालेन का टुकड़ा उत्तम है। कंबल का टुकड़ा भी ठीक है। हर हालत में सेकने का कपड़ा तीन फीट लंबा-चौड़ा होना चाहिए। सेकने के लिये आधी वाल्टी उथलते पानी की जरूरत है। टोन की वाल्टी इस काम के लिये ठीक है। सेकने के लिये ३ टुकड़े कपड़े के लेने चाहिए। एक को मेज़ या पलंग पर फैलाओ। दूसरे दोनों टुकड़ों को तीन लपेटन में तह करो, इस तरह तह किए गए कपड़े के दोनों छोर पकड़ो, और उथलते पानी में डुबो दो। जब खूब भीग जाय, तो इसे खून निचोड़ो। इस भाँति कि दोनों छोरों को उल्टी थोर से शीघ्रता पूर्वक मोड़ो, और वाल्टी के ऊपर खींचो। तब दोनों छोरों को फिर मोड़ो और प्रथम की भाँति खींचो। इस प्रकार कपड़ा निचुड़ जायगा, और हाथ भी न जलेगा। इस कपड़े को तह किए हुए कपड़े में लपेटकर रोगी अवयव पर सेको। खचा न जले, इसका ध्यान रखो। पानी जितना ही कपड़े में रहेगा, उतना ही अधिक गर्म लगेगा।

रीढ़ के सेकने के लिये ६ या ८ इंच चौड़ा और इतना लंबा कपड़ा लेना चाहिए, जितना पूरी रीढ़ तक पहुँच सके। छाती, आमाशय, कलेजा व आँतों के लिये छोटे से भी काम चल जायगा। यदि सेकन गर्म हो तो १ सेकंड के लिये उसे उठाओ, और तौलिए से स्थान पोछकर लगा दो। ठंडा होने पर फिर भिगोओ और निचोड़ो।

साधारणतया ३ या ५ मिनट में सेकने का कपड़ा बदलना चाहिए। और १५ से २०

मिनट तक होना चाहिए। ज़रूरत होने पर ६० मिनट तक भी सेक किया जा सकता है, यदि हर सेकन के पीछे थोड़ी ठंडक पहुँचाई जाय, तो सेकने का अधिक गुण होगा। इसकी रीति यह है कि किसी पतले कपड़े जैसे रुमाल की दो तह करके उम्रे ठंडे पानी में भिगोकर निचोड़ो, और सेके हुए अवयव पर लगायो। फिर गीब्रता से उठाकर अंग को सुखा डालो, और तुरंत ही सेको।

पैर गर्म पानी में डालना—इस काम के लिये एक घेदी लकड़ी की बाल्टी, टब या चिलमची का उपयोग किया जा सकता है। गर्म पानी में पैर रगने के समय पानी टपनों से कुछ ऊपर होना चाहिए। इसकी गर्मा प्रारंभ में १०५ डिग्री की होनी चाहिए।

पैर पानी में डुबाने पर और गर्म पानी सहता-सहता डालो। १०-१५ मिनट तक यह सेक होना चाहिए। जब तक पैर गर्म पानी में रहे, रोगी के माथे पर भीगा कपड़ा रखो और उम्रे बारबार बदलते रहो।

यदि १५-२० मिनट तक पानी को गर्म रखा जाय, तो इससे इतना पसीना आता है। यदि पसीना लाना आवश्यक हो, तो रोगी को कबल उड़ा देना चाहिए, और बीच-बीच में गर्म पानी पिलाते रहना चाहिए। सिर पर ठंडा कपड़ा रखना चाहिए।

इस क्रिया से सिर-दर्द, निद्रा-नाश, जननेन्द्रिय के अवयवों की सूजन, पेड़ की सूजन, ठंड और शीत, पैर की पीड़ा सब अच्छी हो जायगी। यदि अत्यंत तेज़ सेक देना हो, तो पिली हुई राई भी पानी में डाली जा सकती है।

डूश—इसका यंत्र बाज़ार से मोल मिलता है। एक टब में रोगी को बैठाकर या मेज़ पर लिटाकर डूश की नली ६ इंच योनि में घुसा दो और सदा नीचे और पीछे की ओर रखो। जल का पात्र ३ फुट के लगभग ऊँचा होना चाहिए। और वह १०० $^{\circ}$ F. डिग्री का गर्म होना चाहिए।

पेड़ की पीड़ा को मिटाने के लिये पानी ११० $^{\circ}$ F. से ११५ $^{\circ}$ F. तक लेना चाहिए। रजस्त्राव को जारी करने के लिये १०३ $^{\circ}$ F. का जल होना चाहिए।

एनीमा—एनीमा यंत्र भी डूश के समान होता है, उसकी नली में केवल अंतर होता है। इसके लिये १०० $^{\circ}$ F. की उष्णता का जल २-२½ सेर के लगभग होना चाहिए। और नली में थोड़ा वैसलीन लगाकर रोगी को बाईं करवट लिटाकर नली धीरे-धीरे गुदा में प्रवेश कर दो। इसे ऊपर और पीछे की ओर दबाए रहो और दो तीन इंच भीतर जाने दो। पानी को कुछ देर अंतो में रहने दो। तेज़ ज्वर, निमोनिया और मोतीकरे में ७० $^{\circ}$ F. का जल लेना काफ़ी है।

अध्याय तेईसवाँ

यौवन-रत्ना

प्रकरण १

यौवन-आगम

१५ वर्ष की आयु होने पर लड़का और १३ वर्ष की आयु होने पर लड़की यौवन में प्रवेश करती है। इस आयु में उनके शरीर में परिवर्तन आरंभ हो जाते हैं, और कन्या की आयु में १६ वर्ष की आयु तक, और लड़के में २५ वर्ष की आयु तक ये परिवर्तन जारी रहते हैं, इसके बाद आयु परिपक्व हो जाती है।

यौवन-काल के परिवर्तन—इस आयु में लड़के-लड़की की बाल और पैरू पर बाल जमने लगते हैं। कण्ठ-स्वर बदल जाता है। नालकों की लिंगेन्द्रिय बढ़ जाती है। और थंढ-कोप में वीर्य उत्पन्न होने लगता है। यद्यपि उनमें इन बातों का प्रादुर्भाव होता है, पर अभी पूर्णवस्था में बहुत ढेर होती है। कन्याओं के स्तन बढ़ने लगते हैं, और उन्हें रजोदर्शन भी होने लगता है।

उनका मानसिक प्रभाव—इन अवस्था में प्रायः लड़के-लड़कियाँ तनिक भी संसर्ग दोष से काम-नवध्री चिंतन करने लगते हैं। इस प्रकार की बातों में उन्हें चाव मालूम होता है। वे प्रकट या गुप्त ऐसी बातें सुनना या ऐसी पुस्तकें पढ़ना पसंद करते हैं। यदि तनिक भी अवसर मिला, तो कुटेव सीख जाते हैं।

गुप्तेन्द्रिय-संग्रही सावधानी—बच्चों को छोटी आयु से नंगा रखने या उनकी जननेन्द्रियों को साफ न रखने से उन म्थानों में मैल जमकर खुजली चलने लगती है। और प्रायः बच्चे उस स्थान को मसलने या खुजाने लगते हैं। वीरे-वीरे उन्हें इंद्रिय स्पर्श का चस्का लग जाता है। गोद में लेने या पीठ पर लेने से भी रगड़ लगती है। ऐसे बालक बहुत कगके बड़े होने पर कुटेव सीख जाते हैं।

दैनिक चर्या का ख्यास प्रवृत्ति—इस आयु में सावधानी से बालकों की दैनिक चर्या का प्रबंध करना चाहिए। उन्हें खूब शारीरिक और मानसिक परिश्रम में लगाए रखना चाहिए। जितना ही अधिक वे शारीरिक और मानसिक परिश्रम करेंगे, उतना ही उनकी शक्तियों का विकास होगा। उनके निचार शुद्ध और चिंतनाधार सात्विक बनाने को ऐसी सभा-

सोसाइटियों और ऐसी पुस्तकों का अध्ययन कराया जाय, जो इस विषय पर सरलता से प्रकाश डालती हो।

बालक के स्वभाव पर माता-पिता की वयस का प्रभाव

प्रो० रेडफोल्ड ने अभा-अभी एक अत्यंत चित्ताकर्षक भेद जाहिर किया है, जिसका यह भाव है कि जिन बालकों के माता पिता बड़ी वयस के होते हैं, उनकी दिमागी शक्तियाँ जवान माता-पिता के बालकों से अधिक उन्नत होती हैं। संसार के महापुरुषों में से अधिक बड़ी हैं, जो पक्की उमर के माता-पिता से उत्पन्न हुए हैं। आपने कुछ अरु भी पढ़ा कि है, जिनके अध्ययन से पता चलता है कि पचास साल से अधिक उमर के माता-पिता के बालकों में महापुरुषों की औसत-मर्यादा सामान्य रूप से सबसे अधिक है। छोटी उमर के माता-पिता के लड़के प्रायः क्रोध, दुष्ट और विषय-व्यामनाओं के दास होते हैं। आजकल ६० प्रति सैकड़ा अभ्यस्त अपराधी नौजवान माता-पिता से उत्पन्न होते हैं। यह आवश्यक नहीं कि नौजवान माता-पिता के सभी बालक ऐसे ही हों। हाँ, यह जरूर है कि वयस्क माता-पिता के बालकों को प्रवृत्ति अपराध की ओर कम ही हुया करती है। नौजवान माता-पिता से बालक जवानों का जोश, बेपरवाही, अनधिकार चेष्टा और वासनाओं की एक अच्छी सरया विरसा में लेता है, और यही इसके स्वभाव बनाने में अधिक भाग लेते हैं। इसी कारण ऐसे बालकों का वीर, अपराधी अथवा सफल निपाही बनने की ओर अधिक सुकाव होता है। इसके विरुद्ध वयस्क माता-पिता से बालक का शांति, बुद्धिमत्ता, मितव्ययता और उत्तम स्वभाव का विरसा मिलता है।

इन्हीं प्रोफेसर साहब ने अपने अंकों के आधार पर एक नक्का तैयार किया है, जिससे पता चलता है कि भिन्न-भिन्न प्रकार के पुरुष कितनी-कितनी वयस के माता-पिता के यहाँ उत्पन्न हुए। नेपोलियन ग्राट (अमेरिकन प्रधान), सिकंदर आज़म, रूज़वैल्ट और फ्रेड्रिक दी ग्रेट ३१ साल से कम वयस के पिताओं के यहाँ पैदा हुए। चित्रकार, लेखक और सूक्ष्म विद्याओं के आचार्य प्रायः ३१ से ४० साल के माता-पिता के बालक होते हैं। गैटे, स्पिलर, शेक्सपियर, रैफल, एवार्ड, मैकाले, गोल्डस्मिथ इत्यादि इसी भाग में शामिल किए जा सकते हैं। ४१ से ५० वर्ष की वयस के बीच प्रायः देश के नेता पैदा होते हैं। यथा—विस्माक, क्रामवेल, ग्लेडस्टोन और कीटो इसी वयस के माता-पिता के यहाँ पैदा हुए।

स्कूली शिक्षा

आप अपने प्राणों से प्यारे गुलाब के फूल के समान सुंदर और कोमल बच्चों का प्रातःकाल उठते ही जल्दी से ठंडा, बासी खिला, और कपड़े पहनाकर स्कूल भेज देने में बड़ी तत्परता दिखाते हैं। पर आप यदि कभी उस स्कूल में जाकर देखें, तो आपको दीखेगा कि वहाँ के एक मनहूस-सो कमरे में सील-भरी धरती पर लकड़ी की बेंचें पड़ी हैं, और आपका बच्चा अपने साथियों के साथ, नीची गर्दन किए, मैली पुस्तक पर दृष्टि गाढ़े अपने दुबले-पतले

पैर हिला रहा है। सामने साक्षात् यम-स्वरूप माम्तर साहब मैथो वस्त्र पहने लपलपाता वेत लिए गर्ज-गर्जकर उनके हृदयों को हिला रहे हैं। वच्चे बेचारे उन भाड़े के टट्टू मास्टर साहब के वेत के भय से विलकुल अरुचि-पूर्ण हृदय से सूखे चने के टिकड़ की तरह पाठ को गले से उतार रहे हैं।

ये अभागो वच्चे जब स्याही से कपड़े और वस्ते को मैला करके गाम को फीके और उदास मुख लिए घर आने हैं, और दोपहर की रक्खो हुई बामी रोटी खाते हैं, तब तो इनके प्रति करुणा की इतिश्री हो जाती है। परंतु जब वे अपने मस्तिष्क में अगले दिन के पाठ याद करने की चिंताओं से उतने ही लदे देखे जाते हैं, जितना कि कोई कर्जदार दरिद्र, जिसे उच्छ्रय होने की कोई आशा ही नहीं, तब उनकी भयकर स्थिति पर विचार उत्पन्न होता है, पर ऐसा विचार लाखों-करोड़ों माता-पिताओं में से किसी एक को भी नहीं होता। बहुधा तो ऐसा होता है कि वच्चे को ज्यों ही ज़रा हँसते, खेलते या ऊधम मचाते देखा कि बस या तो उसके स्वयं ही कान मल दिए जाते हैं, और या मास्टर के भयंकर नाम की उन्हें स्मृति दिलाई जाती है। हर हालत में मास्टर का नाम उनके लिये एक भेड़िए के नाम से कम नहीं।

क्या ऐसे निर्दय और विवेक-हीन माता-पिताओं से मैं पूछ सकता हूँ कि उनका यह प्यार कितने मूल्य का है ?

आप जब किसी बकरी के या बंदर अथवा गाय के छांटे-से वच्चे को मनोहर ढंग से उछल-कूद करते देखते हैं, तब कितनी प्रसन्नता मन में अनुभव करते हैं। परंतु अपने वच्चे को सदा रोनी सूरत बनाए, किताबों में झुके बैठाए रखना ही आपको प्रिय मालूम होता है।

क्या वास्तव में पुस्तक और स्कूल ऐसे महत्त्व की चीज़ें हैं, जिन पर भोले-भाले वच्चों की प्रसन्नता, आनंद और स्वास्थ्य निझावर किया जा सकता है ? क्या आपको इस तरह उदास, दुर्बल और चिंता-ग्रस्त वच्चों को देखकर करुणा नहीं होती ?

अगर जवान होने पर आपका पुत्र बहुत पढ़-लिख गया, परंतु तटुस्ती खो दी, तब क्या संभव है कि वह अपने जीवन में सुखी हो सकेगा ? आज चारों तरफ़ लाखों युवक, जो इन गुलाम स्कूलों की टकसाल के विलकुल खांटे सिक्के हैं, जो बिना बट्टा दिए चल ही नहीं सकते, हमारे सामने हैं। हम इन्हें देखकर कहते हैं कि इन पढ़-पथरो को तैयार करके हमने कौम को, नस्ल को मिट्टी में मिला दिया।

क्या आप अब से हज़ारों वर्ष पूर्व के गुरुकुलों की पवित्र स्मृति को मन में धारण करेंगे ? जहाँ राजकुमार और दरिद्र-पुत्र एक आसन पर, एक ही गुरु के सम्मुख बैठकर, स्वच्छंद वायु में, वृक्ष के नीचे, परम गहन आत्म-तत्त्व का मनन करते थे। जहाँ कृष्ण-जैसे जगन्मान्य पुरुषोत्तम से दरिद्र सुदामा ने मैत्री लाभ की थी, जहाँ जैमिनि और पाणिनि का निर्माण हुआ ? जहाँ शुकदेवजी और अष्टावक्र-जैसे महाज्ञानियों का निर्माण हुआ, जिन गुरुकुलों के

स्तंभ-रूप व्यास, वशिष्ठ और कपिल-जैसे महातपोनिष्ठ, महाप्राण पुरुष थे, जिन्होंने जगत् से परे भी कुछ जान लिया था, जो सदैव अगोचर द्रव्यों को देखते थे, जिनके लिये कुछ भी दुर्लभ न था ।

वे भारत के वच्चे, जो इन गुरुजनों के चरणों में बैठकर अपना भविष्य निर्माण करते थे, आज-१५, २० के वेतनभोगी, अपढ़, अनाड़ी, क्रूर और तन-मन से मैले मास्ट्यों के वेत के भय से अचिराभ्यास-करते हैं ! हाय भारत की तकदीर !!

ससार-भर के स्कूलों में जाकर देखिए कि वहाँ बच्चों को कैसी सुंदर रीति से, कैसे मनो-रंजन ढग से, कैसे प्रेम, आदर और सरलता से पढ़ाया जाता है कि सुनकर हैरानी होती है । बच्चों का घर में जी नहीं लगता, वे दौड़कर स्कूल जाते और बहुत रुग्न रहते हैं । अध्यापक को वे मन से प्यार करते हैं । वे बच्चे अपने खिलते हुए मस्तिष्क से शीघ्र ही संसार के सिर पर राज्य करते हैं ।

मानव-समाज का उत्कर्ष और विकास न केवल धन, बल और योग्यता की घुड़-दौड़ में घाड़ी मारने का है, प्रत्युत उसे मौलिकता और आत्मावलंबी-यनता भी आवश्यक है । और यह तभी हो सकता है कि उसका शरीर पूर्ण स्वस्थ और आत्मा पूर्ण शिचित्त हो ।

नागरिक जीवन की सम्हाल

यह बात ध्यान में रखने योग्य है कि देहातों की अपेक्षा कस्बों और नगरों में युवक लड़के-लड़कियाँ अधिक बिगड़ते हैं । नगरों में भी पुराने निवासियों पर वहाँ की चमक-दमक का उतना आकर्षक प्रभाव नहीं पड़ता, जितना कि किसी देहाती पर—एकाएक नगर में आ-जाने पर ।

गाँव, के सीधे-सादे लड़के अपने गाँव के छोटे-स्कूल की पढ़ाई समाप्त करके जब निकट के कस्बे के टाउन स्कूल में आते हैं, तो उन्हें वहाँ कुछ चमत्कार-सा दीखता है । अच्छी इमारत, बेज़-कुर्सी, ठीक तराश के कपड़े और चटपटे शहरी साथी और चाय-पानी । वे प्रथम कुछ संकोच में रहते हैं, फिर सधमें मिल जाते हैं । शहर के कुछ लुच्चे लड़के अपना उल्लू साधते, कुछ ठगने या उनसे अप्राकृत व्यभिचार करने के लिये उनसे मीठी-मीठी बातें बजाकर दोस्ती बनाते, उनके लिये कुछ खर्च करते, और उन्हें फाँसकर अपने रंग में रँग देते हैं । पतन का मार्ग इतना सरल है कि एक बार आदमी उस पर पड़कर फिर रुक नहीं सकता, चला ही जाता है । ये लड़के शीघ्र ही उनमें मिल जाते और दुर्गुणों में फँस जाते हैं । क्योंकि ये प्रायः भोले होते हैं, इन्हें कुछ तजुर्वा भी नहीं होता । माता-पिता की तरफ से सावधान भी नहीं किए जाते, और कोई हितैषी सम्हाल भी नहीं रखता । बोर्डिंग में रहने-वाले लड़के परस्पर प्रीति करने लगते स्पर्शास्पर्श बढ़ाते, एक शय्या पर सोते, परस्पर छेड़ते और अतः में अप्राकृत दुर्व्यसनो में फँस जाते हैं ।

एकाएक किसी ऐसे लटके के चेहरे की चमक मारी जाय, आवाज़ सरखरी और भारी हो जाय, उममें भीरूता और एकांतप्रियता आ जाय, स्फूर्ति और आनंदमय मस्ती नेत्रों में न रहे, प्रातःकाल देर से उठने लगे, पाखाने में देर तक बैठा रहे, स्नान और शुद्ध रहने में लापरवाह हो जाय, पढ़ने में और क्लास में फिमड़ी हो जाय, तो समझ लीजिए, वह दुर्घटनाओं में फँस गया है।

कॉलेज में जाकर विद्यार्थियों के जीवन में रस पड़ जाता है। कॉलेज के कोर्स की किताबों में जब डेनीसन और शेक्सपियर के प्रेम-प्याले वे स्वाद ले-लेकर पीते हैं, होटल के स्वच्छ कमरे में, गुदगुदे फूल के समान पलंग पर पड़े हुए भरी जवानी की उम्र में जब वे उक्त कान्यों और कथाओं की सगमर्मर के समान श्वेत या गुलाब के समान कोमल और चाँदनी के समान स्वच्छ प्रेम-पुतलियों की मन-ही-मन में तस्वीर बनाते हैं, नीली आँखों को अँधेरे में घूरते, सुनहरी बालों से स्वप्न में खेलते, कल्पनाओं के राज्य में कोर्टशिप करते हैं, तब वे अपने संयम और मन का पवित्रता को नहीं बनाए रह सकते। धीरे-धीरे कुछ उनके अंतरंग मित्र बन जाते हैं। ये लोग वे होते हैं, जो साल-दो साल प्रथम उस स्वप्न-रस को चख चुके हैं। कॉलेज में आने-जानेवाली मजूरिन, नौकरनी आदि पर आँख लटाने की झूठ-बूढ़ गप्पें लटाने और उपहास करते हैं। फिर रास्ते चलती स्त्रियों, पार्कों में घूमनेवाली मिसों, लेडियों की आलोचना का नंबर आता है—उसके बाद नाटक, थिएटर, बाइस्कोप के प्रसंग आते हैं, जहाँ अनेकों निर्लज्ज दृश्य खुलमखुला देखने और झुश होने को मिलते हैं। बस, चरित्र और मानसिक बल बहुत दुर्बल हो जाता है।

नाटक, थिएटर, बाइस्कोप और गंदे उपन्यास तथा दूसरी फ़ोश पुस्तकें नागरिक जीवन का सबसे अधिक खतरनाक रूप हैं। छोटे दर्जे के लोग और कच्ची उम्र के स्त्री-पुरुषों पर इनका बहुत प्रभाव पड़ता है, व्यर्थ उनकी काम-यासना भड़क उठती है। प्रत्येक माता-पिता और अभिभावक को उचित है कि वह अपने घर की बहू-बेटियों और बच्चों को इन गंदे मनोरंजनों से बचावे। कोई भी तमागा, थिएटर पहले स्वयं देख ले, और सबको दिखाने योग्य हो, तब दिखावे। पुस्तक प्रथम स्वयं बाँच ले, और तब स्त्री-बच्चों को बाँचने को दे। सच्चा मनोरंजन गायन, चित्रकला, जगल, बगीचा, नदी-किनारे भ्रमण या बाल-बच्चों में हास्य-विलास है। प्रत्येक गृहस्थ को ऐसे मनोरंजन समय-समय पर करते रहने चाहिए कि जिससे स्त्री-बच्चों का जी घर से ऊब न जाय, और वे मनोरंजन के लिये गंदे उपन्यास या थिएटर आदि देखने की रुचि न चला सकें।

छोटे बच्चों को बिगाड़नेवाले घर के नौकर होते हैं। इनका पूरा-पूरा ध्यान रखना चाहिए। कूहार, भीमर, घाटी, फोचवान, माली आदि देख-भालकर बाल-बच्चों और अच्छे आदमी रखने चाहिए। ये लोग पैसा चुगने से अपनी शिक्षा-शुरू करते हैं। बच्चों में पैसा चुग्वा-चुग्वाकर मिठाई का लालच देते हैं—पीछे, उन्हें तरह-तरह से फुमेलाकर उनमें हिल-मिल

जाने हैं। बहुधा उन्हें अपनी लोटियों में ले जाते हैं, और उन्हें कुमिन चंदा बिल्लाते हैं, और उनमें अप्राकृत व्यवहार करते हैं। ये बालक फिर मर जाते हैं, और इनका शरीर रहने लगते हैं। मालिकों को इन पर कर्षा दृष्टि रखनी चाहिए।

इसी श्रेणी की घर में आने-जानेवाली स्त्रियाँ कुमारी प्रियता का चरित्र बनाकर वदमाशों का सदेव देती और फुलवाती हैं। और घर में भगा ले जाती हैं। इन स्त्रियों को कभी जवान बहू-बेटियों से पूजा में बात नहीं करने देना चाहिए। और इनके चरित्र की पूरी-पूरी परताल रखना चाहिए।

कन्याएँ स्वभाव से ही पगो की तरह चपल और प्रसन्न रहनेवाली होती हैं। स्वच्छ नेत्रों से हर किसी की तरफ़ बिना संकोच देखने लगना प्रिय कीमती का एक लक्षण है। एकाएक कन्या सज्जाली, भयभीत तथा गंभीर हो जाय, तो अत्यन्त उसके कारणों की जाँच करनी चाहिए। हमजोलियों का भी अभिभावकों को पूरा ध्यान रखना चाहिए, और गाने-बजाने आदि में कभी उन्हें मर्यादा में अधिक स्वातन्त्र्य नहीं देना चाहिए।

बहुत बड़े-बड़े नगरों में, जहाँ छोटी-छोटी जगहों में बहुत-से स्त्री-पुरुष एकत्र रहते हैं, सबसे अधिक अनुचित घटनाएँ हुआ करती हैं। प्रायः कुछ लंपट लोग यदि किसी घर में कोई सुंदर स्त्री को देखते हैं, तो बड़ी आस-भगत से उस घर में आते जाते, मित्रता बढ़ाने, त्योहारों पर उपहार भेजते, और बच्चों से बहुत ही घरीया जताते हैं। फिर ये लोग मंडा को भोजन का निमंत्रण देते हैं, स्वयं निमंत्रण स्वीकार करते हैं, धीरे-धीरे स्त्रियों का आना-जाना जारी करते और अक्सर पाकर अपना काम बनाते हैं। इन अनाचार्यक मित्रों से खूब सावधान रहना चाहिए। ये नीच प्रायः कुमारी कन्याओं पर भी कुदृष्टि रखते हैं। इनका ईमान-धर्म कुछ नहीं। ये स्त्रियों को सुनाने के इरादे से ज़ोर-ज़ोर से हान्प-विलास करने, स्त्रियों को दिखाने के लिये बच्चों को छाती लगाते हैं। एकाएक वे उन स्त्रियों से ऐसे रिश्ते निकाल लेते हैं, जिनसे वे किसी कर्म में पाप नहीं समझते। बहुधा वे मित्र को भाई बनाने हैं, सिर्फ़ इसलिये कि उनकी स्त्रियों को भाभी कहकर पुकार सकें। ये लोग मित्र के रोगी होने पर बार-बार घर में आते, देर तक बैठे रहते, और उस अवसर को स्त्री से घनिष्टता बढ़ाने का गनीमत अक्सर समझते हैं। ऐसे कमीन मित्रों से सदा बचते रहो। और उचित तो यह है कि जब तक बच्चे या कोई बूढ़ी घर की स्त्री साथ न हो, जवान स्त्री को लेकर कदापि परदेश में ऐसी धिचपिच जगह में मत रहो।

शहरों में बहुत दुराचारी पुरुष रसोई करने या नौकरी करने को जवान स्त्रियों को ढ़ेंडते रहते हैं। बहुत-सी वदमाश आवारा स्त्रियाँ भीख मँगाने, नौकरी करने या कुछ बेचने के वहाने इसी तलाश में धूमती रहती हैं। कुछ दुष्ट मकानवाले अपने घर में किसी विधवा को बसा लेते हैं—उमें पैसा उधार देकर ऋणी बनाते हैं, पीछे दवाकर धर्म बिगाड़ते—और अंत में स्वयं दलाल बनकर व्यभिचारियों को लाते और कमाई करते हैं।

पाम-पडोस के संबंध में भी इसी प्रकार की बातें बराबर होती रहती हैं। खासकर पडोस की विधवा और कन्याओं पर बड़े गृहरो में हमेशा पडोसी युवकों की और उनके पाम आनेवाली मित्र-मंडली की कुदृष्टि रहती है। प्रत्येक गृहस्थ को इन सब बातों की यथावत् सँभाल रखनी निहायत जरूरी है।

सतानों की धार्मिक शिक्षा और सात्त्विक जीवन का प्रबंध

केवल ११ वर्ष की अवस्था में धर्म के नाम पर सिर कटानेवाले और दीवार में जीते चुने जानेवाले बालकों का जब मैं ध्यान करता हूँ, तब यह विचार होता है कि क्या ऐसी पवित्र, दृढ़ और सात्त्विक शिक्षा सार्वजनिक रूप से मनुष्य-समाज के लिये संभव भी है? किसलिये महासमर्थ राम पिता के इतने आज्ञाकारी और मर्यादा-भीत हुए, किसलिये ध्रुव और प्रह्लाद ने, शुक और सनत्कुमारों ने वह पवित्र सम्मान प्राप्त किया, जो सिद्ध तपस्वियों तक को दुर्लभ था। केवल धार्मिक शिक्षा और सात्त्विक जीवन की सद् व्यवस्था ही उन्हें इतना दिव्य बना सकी थी।

आज हम स्कूल के किराए के ट्यूटो मास्ट्रो के ऊपर अपने सुकुमार बच्चों की शिक्षा का भार सौंपकर निर्गुण हो जाते हैं। और वे लोग उमे बेत और गालियों की सहायता से यथा-समय सब कुछ सिखा देते हैं। प्रायः कुचेष्टाएँ स्कूल से ही सीखी जाती हैं। कैसे खेद की बात है कि पिता अपने बच्चों को परीक्षा में पास होने के लिये तो इतनी कड़ाई का बंदोबस्त करते हैं, परंतु उनमें सद्गुणों और उच्चता के भाव उत्पन्न होने की तरफ कुछ भी ध्यान नहीं देते।

सत्य भाषण, बड़ों का स्तुति, दया, लज्जा, प्रेम और सुशीलता का बीज बच्चों में स्वभाव से ही होता है। यदि उन्हें भय दिखाकर साधारण बातों पर झूठ बोलने को लाचार किया न जाय, उनमें निरुद्धि ठंडोलियाँ न की जायँ, उन्हें शासन में किंतु प्रेम-पूर्वक रखा जाय, उन्हें रोगियों की सेवा, अनाथों में प्रेम, दरिद्रों की सहायता की आर प्रवृत्त कराया जाय, तो प्रत्येक बालक एक महान् पुरुष बन सकता है।

परंतु इसके स्थान पर होता यह है कि माता-पिता खूब दिलगी में पुत्र से 'काली-गोरी बहू की' और कन्याओं से 'काने, कुबड़े दूल्हे' की बात अवश्य करते हैं। पिता के मित्रगण बहुधा पिता की मूर्छें उखाड़ने, डंडे मारने, गाली देने की शिक्षा देते हैं।

इन सबका क्या परिणाम होता है—इस पर वे कभी विचार नहीं करते। बहुधा नंगे लड़के लड़कियों में मिलकर खेलते हैं—और अनेको कुचेष्टाएँ अपनी शिष्टाचारियों के द्वारा करते हैं। मूर्ख मा-बाप देख भी लेते हैं, तो हँस देते हैं।

बच्चों के वस्त्र भी अनावश्यक चटकीले और गेमे बनाए जाते हैं कि उनके मन में व्यर्थ का घमंड और वनावट का भाव पैदा हो जाता है—वे गरीब बच्चों से अपने को उच्च समझते और उन्हें चिढ़ाते हैं। गरीब बच्चे उनमें जलते और ईर्ष्या करते हैं। कभी उन्हें प्रेम और सहानुभूति से रहने की शिक्षा ही नहीं दी जाती।

सदाचार

मानव-समाज की सबसे बहुमूल्य वस्तु आचार है। लोग यह कहते हैं कि संसार में विद्या सबसे श्रेष्ठ है, विद्या के सम्मुख संसार की समस्त संपदाएँ और शक्तियाँ झुक जाती हैं। परंतु मैं कहता हूँ कि आचार एक ऐसी वस्तु है, जिसके सम्मुख विद्या का मस्तक झुक जाता है। प्रारंभ में लोग धन, शक्ति या विद्या द्वारा सम्मान पाते हैं—परंतु यदि वे आचारवान् नहीं निकलते हैं, तो शीघ्र उनका पतन होता है, और उनकी शक्ति, विद्या और धन किसी तरह उन्हें सम्मानित नहीं कर सकता। संसार का सबसे अधिक नीच दुराचारी रोम का बादशाह नीरो था, जब रोम महानगरी जल रही थी, तब यह मजे में बाँसुरी बजा रहा था। इसने अपनी माता, पुत्री और बहन तक पे भी व्यभिचार किया। लाखों मनुष्यों को सिंह आदि जंतुओं से फटवा डालना इसका नित्य का मनोरंजन था। तिस पर भी यह पिशाच उस समय का समस्त रोम-भर में सबसे श्रेष्ठ विद्वान् और तत्त्ववेत्ता था ! रावण के विषय में प्रत्येक हिंदू जानता है—यह व्यक्ति महात्मा पुलस्त्य ऋषि का नाती और कुबेर का संबंधी था। उच्च श्रेणी के ब्राह्मण-वंश में था। राजनीति और वेदों का धुरधर पंडित था। इसने वेदों पर अलौकिक भाष्य किया है। भगवान् राम ने आग्रह-पूर्वक लक्ष्मण को इसके पास मृत्यु-काल में नीति-शिक्षा प्राप्त करने भेजा था। इसके परिवार में विभीषण-जैसे धर्मात्मा और सुलोचना-जैसी पतिव्रता स्त्रियाँ थीं। इसकी सामर्थ्य और वैभव की तो कोई हद ही नहीं थी। फिर भी यह आठमी घोर दुराचारी था, लपटता के कारण वह श्रेष्ठ कुल का होने पर भी राक्षस कहलाया, और बंधु-बंधवों के सहित मारा गया।

भगवान् राम एक सच्चे आचारवान् पुरुष थे, उन्होंने कठिन-से-कठिन समय पर भी अपना बढप्पन प्रकट किया था। कृष्ण को भी मैं परम श्रेष्ठ आचारवान् समझता हूँ। जो पुरुष धन-घोर युद्धस्थल में घोड़ों को मल-दलकर पानी पिलाने को हिंमत रखता है, जो विकट युद्ध-प्रसंग के अवसर पर गीता का परमतत्त्व कहने की योग्यता और धैर्य रखता है, जिसके हृदय में भगिनी-प्रेम की महाप्रतिष्ठा है—जो पाप और अनाचार के विध्वंस करने के लिये प्रभास और कुरुराज के मैदानों का सूत्राधार बन सकता है, वह कभी इन्द्रिय का गुलाम नहीं हो सकता।

अंकर, बुद्ध और दयानंद वास्तव में कुछ अलौकिक विद्वान् न थे। यह संभव है कि उम्र काल में उनमें अधिक श्रेष्ठ विद्वान् संसार में हो। स्वयं शंकराचार्य के गुरु श्रीमत्पादगोविंदाचार्य की उतनी पूजा नहीं हुई, जितनी उनकी। इसका मुख्य कारण सिर्फ इन महापुरुषों का आचार ही था। आचार के ही बल पर उन्होंने वह सम्मान और प्रतिष्ठा प्राप्त की। लोकमान्य तिलक वी० ए०, एल्-एल्० वी० ये, और महात्मा गांधी वैरिस्टर हैं। परंतु इन देव-तुल्य व्यक्तियों की पूजा इनकी विद्या के कारण नहीं हो रही है। इनका उत्कट चरित्र-बल ही उनकी इस पूजा का कारण है। मनुष्य को चाहिए कि वह हर तरह अपने सदाचार की रक्षा करे। शास्त्रकार कहते हैं—“आचार प्रथमो धर्मः।” आचार सबसे मुख्य धर्म है।

भगवान् मनु ने आचार-संबंधी कुछ सुंदर उपदेश दिए हैं, जो प्रत्येक मनुष्य को मनन करने योग्य हैं।

मनुष्यों को सदा इस बात पर ध्यान रखना चाहिए कि जिसका सेवन राग-द्वेष-रहित विद्वान् लोग नित्य करें—और जिसका अंत करण अनुमोदन करे, वही धर्म करणीय है। इस ससार में अतिकामात्मता अच्छी नहीं है, और अति निष्काम होना भी ठीक नहीं है। सच्चा ज्ञान-योग और कर्म-योग यह सब कामना ही से सिद्ध होता है। काम सकल्प का मूल है, और सकल्प से पुण्य-कार्य होते हैं। यम-धर्म-व्रत सब संकल्प से ही होते हैं। निष्काम की कोई क्रिया नहीं है। वेद, स्मृति, सदाचार और अपनी अंत करण की स्वीकृति यह चार प्रकार धर्म के हैं। जो अर्थ और काम में आसक्त है, उनके लिये धर्म ज्ञान कहा गया है। विद्वान् पुरुष को चाहिए कि विषयो में जाती हुई इन्द्रियों को दौड़ते हुए घोड़े के समान रोककर संयम से रखे। इन्द्रियों के प्रसंग से अनेको दोषों का प्रकटीकरण होता है। उन्हें दबा रखने ही से सिद्धि प्राप्त होती है। काम की वृत्ति भोगों से कदापि नहीं होती। धी डालने से तो अग्नि सदा बढ़ती ही है। इसलिये इन्द्रियों को वश में करके और मन का संयम करके सब अर्थों की उत्तम प्राप्ति करे। सुनकर, छूकर, खाकर, सूँघकर जो मनुष्य न प्रसन्न हो, न ग्लानि करे, वही सच्चा जितेंद्रिय है।

संयम

महात्मा गांधी का कथन है कि—

भारतवर्ष में प्रजोत्पत्ति कमती होने से ठीक है। कमती करने का एक ही इलाज मुझे मान्य है—संयम। पाञ्चात्य शास्त्रियों के कृत्रिम इलाज राक्षसी और हानिकर है। विवाहित स्त्री-पुरुष भी स्वादेन्द्रिय को मारकर सरलता से ब्रह्मचर्य का पालन कर सकते हैं।

उपर्युक्त वाक्यों में कितनी विशुद्ध और दृढ़ सामाजिकता भरी हुई है, एवं वे किसी भी समाज के लिये कितना ऊँचे दर्जे का आदर्शवाद हैं, यह बात गंभीरतापूर्वक विचारणीय है। सब दशाओं में सब स्त्री-पुरुषों का चरित्र निगरानी में नहीं रखा जा सकता। केवल संयम का विधान ही ऐसा है, जिससे मनुष्य अपने आपका रक्षक और स्वामी बन सकता और आत्मरक्षा का गौरव प्राप्त कर सकता है।

मनु का कथन है कि—

इन्द्रियाणां विचरता विषयेष्वपहारिणु।

संयमे यत्नमातिष्ठेद्विद्वान् यन्तेव वाजिनाम् ॥

जैसे होशियार सारथी मज्जवृत्ती से लगाम पकड़कर घोड़ों को वश में रखता है, वैसे ही मन और आत्मा को खोटे कामों में खींचनेवाले विषयों में विचरती हुई इन्द्रियों के निग्रह में विद्वान् सदा यत्न से रहे।

यस्य वाङ्मनसे शुद्धे सम्यग्गुप्ते च सर्वदा।

स वै सवमवाप्नोति वदान्तोपगत फलम् ॥

जो मनुष्य वाणी और मन में शुद्ध और सुरक्षित रहता है, यह सब ज्ञानों के फलों को प्राप्त होता है ।

ब्रह्मचर्य-पूर्वक यम और नियमों का पालन करना, स्वाध्याय और आत्मचिंतन करना ही संयम है ।

ब्रह्मचर्य शारीरिक यत्न, मानसिक अध्यवसाय, नैतिक न्यायपरता—इन तीनों के सम-वाय से संपन्न होता है । शास्त्रकार कहते हैं—

स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् । संकल्पाध्यवसायश्च क्रियानिवृत्तिरेव च ॥
एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवृत्तं मनोपिणः । विपरोतं ब्रह्मचर्यमेतदेवाप्रलक्षणम् ॥

स्मरण, कीर्तन, केलि, प्रेक्षण, गुह्यभाषण, संकल्प, अध्यवसाय और क्रियानिवृत्ति ये आठ प्रकार के मैथुन हैं, इनमें वचने का नाम ब्रह्मचर्य है ।

स्मरण—विषय की पुन-पुनः चिन्ता करना । पूर्वकृत दुःकार्यों को फिर-फिर याद करना, प्रेम-पात्र पर आसक्त हो उसके दर्शन, चुम्बन, आलिंगन या उपयोग के लिये व्यस्त रहना, या इसी प्रकार की विषय-चिन्ता में निमग्न रहना, एक प्रकार का मैथुन है । इससे शक्त से वीर्य को पृथक् होने में मदद मिलती है । शरीर में सनसनी और उष्णता उत्पन्न होकर मन में अस्थिरता और मलीनता उत्पन्न हो जाती है । ऐसी चिन्ता करते-करते स्त्री-पुरुष शत में विषय-वासना में फँस जाते हैं ।

बुराईयों का बारबार स्मरण करना ही अधःपतन का चिह्न है । जिन्हें इस प्रकार के विचारों की लड़ी बँध जाती है, वे उसमें ऐसे जकड़ जाते हैं कि किसी तरह उनका उनसे छुटकारा ही नहीं होता । ऐसे लोग बहुधा रीति-नीति, शिष्टाचार, लज्जा, भल-मत्साहत और समाज-भय से भी उच्छृंखल होते देखे गए हैं । इनमें कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो अपने आपको समझते हैं, पर उनके लिये उस निर्वलता से निकलना असाध्य हो जाता है ।

वेद बारबार कहते हैं “तन्मे मन शिवसंकल्पमस्तु” । वेदों में बराबर ‘मन शुद्ध संकल्प-वाला हो’ लिखा है । कुचिन्ताओं के उत्पन्न होते ही उसका रोकने का प्रयत्न करना चाहिए । यदि यह कुछ काल के लिये मन में रह जायगी, तो वह मस्तिष्क में अमिट रूप से वास करने लगेगी । आरम्भ में कुचिन्ताओं को कुचल देना उतना ही सरल है, जितना उनका अभ्यास हो जाने पर उनका दूर करना कठिन है ।

कीर्तन—शास्त्रकार कहते हैं—‘यन्मनसा ध्यायति, तद्वाचा वदति, यद्वाचा वदति, तत्कर्मणा करोति ।’ अर्थात् मन में जो विचार किया जाता है, वह मुख से कहा जाता है, जो मुख से कहा जाता है, वही हाथों से किया भी जाता है । जब मन में बुरी चिन्ताएँ पूरा जोर पकड़ लेती हैं, तो फिर उसी ढंग की बातचीत दृष्ट-मित्रों से करने की इच्छा होती है—और फिर उसी एक मज़मून की बातचीत प्रायः हुआ करती है । इस प्रकार की

वातचीत भी शरीर में एक प्रकार की उष्णता उत्पन्न करके वीर्य-स्राव करती है। इसलिये यह मैथुन का दूसरा अंग है।

जिसके मन में बुरी भावनाएँ बस जाती हैं, वह प्रथम उस गंदे और लज्जा-योग्य विषय की चर्चा अपने कुछ चुने हुए मित्रों से करता है। धीरे-धीरे उसका यह स्वभाव हो जाता है, और ऐसी बातें अधिक खुलमखुला सबसे कहने का उसे ग्राह्य हो जाता है। तब जहाँ इस प्रकार की चर्चा चल रही हो, वहाँ वह बड़े उत्साह से शरीक होता है, विना प्रसंग भी मित्रों पर फव्वतियाँ उड़ाकर ऐसी ही गप चलाता है। प्रतिदिन ऐसी मंडलियों में शरीक होता है। धीरे-धीरे अश्लील गजले गुनगुनाना, पराई बहू-चेष्टियों को देखकर उनके प्रति अवाच्य शब्दों का प्रयोग करना, मेले-तमाशों में, तीर्थ-यात्राओं में जाकर स्त्रियों की भीड़ में उनका अंग स्पर्श करना, आवाज़ कसना, नग्न नहाती स्त्रियों को देखना, और फिर इस विषय में अपनी कार्य-कुशलता की चंडाल-चौकड़ी में डींग हॉकना इत्यादि दुराचरण उत्पन्न होने लगते हैं। इन लोगो की यह दशा हो जाती है कि—

यथा हि मलिनैर्वस्त्रैश्च तत्रोपविश्यते । एवं चलितवृत्तस्तु वृत्तशंपं न रक्षति ।

जैसे मैले वस्त्रोंवाला मनुष्य विना किसी तरह के संकोच के गदी जगहों में बैठ जाता है, वैसे ही मैले विचारोंवाला मनुष्य ऐसा चलितवृत्त हो जाता है कि अवसर-कुअवसर वह अपने गंदे भावों को विना संकोच झटपट ही प्रकट कर देता है। यह एक तरह का मानसिक कुष्ठ है, जो छिप ही नहीं सकता।

शुद्ध सात्त्विक भोजन करने का भी मन पर बहुत प्रभाव पड़ता है। जो लोग मास, मदिरा, प्याज, लहसुन, मिर्च-मसाले, खटाई, चाय-पानी, अलाय-बलाय अधिक खाते रहते हैं, उनके मन सदा गंदे विचारों से परिपूर्ण रहते हैं। शुद्ध सात्त्विक आहार से मनुष्य को मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है। शुभ कल्पना का उदय हाता है। एक कहावत है कि “जैसा खाय अन्न, वैसा होय मन।” अंगरेज़ी में भी एक कहावत है कि “मनुष्य जो कुछ खाता है, उमी पदार्थ के गुण से शरीर बनता है।” वैद्यक-शास्त्र कहता है कि आहार तीन प्रकार के हैं—सात्त्विक, राजसिक और तामसिक। गेहूँ, चावल, घृत, दूध, दही, गाक और फल सात्त्विक भोजन है। अंडा, मछली, प्याज, मिर्च, खार, ज्यादा मिठाई, ममाला उर्द, मसूर ये रजो-गुण-वर्धक हैं। मास, मदिरा-लहसुन ये तमोगुण-वर्धक हैं। सतोगुणी पदार्थों के सेवन करने-वाले का मन शांत और वीर्य स्थिर रहता है। रजोगुण के पदार्थ सेवन करने से मन चंचल, उत्तेजित और वीर्य अच्छा रहता है। तमोगुण के पदार्थ सेवन से हिंसा, निर्दयता, निष्ठुरता तथा लंपटता से युक्त और वीर्य सखलनशील रहता है।

उपनिषद् में अन्न के माहात्म्य में एक सुंदर कथानक लिखा गया है—महर्षि उद्दालक ने अपने पुत्र श्वेतकेतु को उपदेश दिया कि मन अन्नमय है। श्वेतकेतु को अन्न और मन से कोई जगाव नहीं मालूम दिया। उसने इस पर शका की। महर्षि ने पुत्र को १५ दिन आहार

नहीं करने की आज्ञा दी। श्वेतकेतु १५ दिन तक पिता के आज्ञानुसार निगहारा रहकर १६वें दिन पिता के पास गए। उद्दालक ने पूछा—तुम्हें ऋक्, यजु, साम कठ्य हैं? जरा सुनाओ तो। श्वेतकेतु ने कहा, मुझे कुछ भी स्मरण नहीं है। इसके बाद पिता की आज्ञा से उन्होंने भोजन किया, और उनकी बुद्धि यथावत हो गई।

इंद्रवर पर अगाध भक्ति रखना, उसका चिंतन करना बड़ा पवित्र और पुण्य कार्य है। जो मनुष्य सदा अपना मन इधर लगाते रहते हैं, उन्हें कभी कुचिंताएँ नहीं व्यापती। पवित्रता देवता का गुण है, जो मनुष्य मन, वचन, कर्म से पवित्र है, वे भी देवता ही हैं।

मन का स्वभाव ही कुछ-न-कुछ उलट-पुलट करने का है, इसलिये यह उत्तम है कि किसी कुचिंता को मस्तिष्क से हटाने के लिये कोई दूसरी उत्तम विषय की चिंता को मस्तिष्क में लगा दी जाय। मस्तिष्क कभी विचारों से खाली नहीं रह सकता। हठ और आग्रह-पूर्वक तुम वासनाओं को दूर करके मद्द वामनाएँ मस्तिष्क में भरी जायें। यह बहुत ही उत्तम बात है।

कहावत है कि “खाली बैठना ज्ञान का काम है।” बात बिल्कुल सच है। जो पुण्य मदा आत्मचितन और सद्भावनाओं का चिंतन किया करते हैं, कुचिंताएँ उनके पास नहीं फटकती हैं। यदि कदाचित् किसी पुरुष के मन में किसी ढग के बुरे विचार उत्पन्न हो जायें, तो उचित है कि तत्काल वह उठकर कहीं चला जाय, या किसी काम में लग जाय। बहुत लोग ऐसे समयों पर निर्जन वास करना पसंद करते हैं, परन्तु जब तक मन में प्रौढता न हो, निर्जन वास नहीं करना चाहिए। जिन मनुष्यों का मस्तिष्क इतना निर्वल है कि बारबार उन्हें कुचिंताएँ घेरती हैं, उन्हें चाहिए कि वे मदा मनुष्यों, मित्रों और पण्डितों से विरे रहें, और किसी काम में लग जायें।

कभी-कभी कुचिंताओं के कारण मनुष्यों को बहुत कष्ट में पड़ना पड़ता है। कुचिंताओं के बशीभूत होकर जो लोग बुरे कर्मों में फँसकर कष्ट पाते हैं, उन्हें उन विपत्तियों की घटना को लिखकर अपने बैठने के कमरे में टाँग लेना चाहिए, जिसमें उन पर दृष्टि पड़ती रहे, और उस समय के कष्ट और अपमान की याद आती रहे। जैसे कोई मनुष्य बेज्यागामी है, या गुप्त व्यवहार में उसका मन लगा है, वह उसे स्वयं बुरा समझता है, पर जब भूत सिर पर चढ़ता है, तो वह किसी तरह मन को नहीं रोक सकता। ऐसे पुरुषों का कहीं-न-कहीं अपमान हो ही जाया करता है। ऐसे ही किसी अपमान की तारीख-मात्र ही लिखकर दीवार पर टाँग देनी चाहिए, जिससे उस दिन की उसे याद बनी रहे। और भविष्य में सावधानी की चेतावनी देती रहे। एक दावरी में भा अपनी ऐसी मूर्खता-पूर्ण कुचेष्टाओं का विवरण लिखते रहना चाहिए, और जब वैसी दुर्भावनाओं और दुर्चिंताओं का तार बँधे, तो उन्हें पढ़ जाना चाहिए।

इस पतनशील हृत् के रोग से बचने के यही उपाय है कि जहाँ इस प्रकार की चर्चा

चले, वहाँ कभी न जाना। किसी मंडली में कोई यदि इस प्रकार की चर्चा चलावे, तो उसे तत्काल ही रोक देना। उस स्थान से फौरन् चल देना, उन मित्रों को ही त्याग देना। पवित्र और गंभीर विचार-पूर्ण ग्रंथों का अनुशीलन करना। जितेंद्रिय पुरुषों का सहवास करना। सदा निर्भीकता से सत्य भाषण करना। नित्य अपनी दिनचर्या लिखना। अपनी भूल और मूर्खताओं पर सदा पश्चात्ताप करना और भविष्य में दुष्कार्यों के न करने की ईश्वर से प्रार्थना करना। अपने पाप को कभी न छिपाना। छोटों को सदा उपदेश देना, और बड़ों से सदा उपदेश सुनना।

केलिंग—अर्थान् स्त्रियों के साथ हँसी-मजाक करना, अँग-मिचौनी खेलना, खेल के वहाने अंग स्पर्श करना। इन सब बातों से इंद्रियों में उत्तेजना भटक उठती है। कामवासना बढ़ जाती है। और वीर्य अपने स्थान से च्युत हो जाता है।

जब कुचिंताओं से मनुष्य की नीति बिगड़ जाती है, और लपटता के आचरणों से अँगो का गोल नष्ट हो जाता है, तो मनुष्य को स्त्रियों के पास बैठने, उनसे तरह-तरह की विषय-वार्ता की बात करने का भी चाव और साहस हो जाता है। धीरे-धीरे वे इतने स्त्रियों के अधीन हो जाते हैं कि स्त्रियों को उचित-अनुचित सभी आज्ञाओं को अधों की तरह स्वीकार करने लगते हैं। फ्रांस के राजा १५वें लुई ने एक तुच्छ स्त्री के कहने से हजारों अयोग्य मनुष्यों को उच्च पद दिया, और हजारों को मरवा डाला। वादशाही और नवाबी ज़माने में भी स्त्रियों का ऐसा ही प्रभाव रहा। यह तो स्वाभाविक ही है। स्त्रियाँ भावावेश में ही अच्छे-बुरे कार्य करती हैं—विचार से बहुत कम काम ले सकती हैं—और पुरुष जब उनके अंगे गुलाम हो जाते हैं, तो इसका परिणाम सदा निकम्मा ही होता है।

प्रज्ञा—सकाम दृष्टि से स्त्री को देखना। दृष्टि की सब सुंदरताएँ मन को आकर्षित करती हैं। सुंदरता और शृंगार मनुष्य-समाज में तो है ही। पशु और वनस्पति-जगत् में भी है—घर की मा, बहन, पुत्रियाँ भी शृंगार करती हैं, परंतु शृंगार करना या शृंगार देखना ये दोनों यदि कामवृत्ति के आधार पर हों, तो वह मैथुन में गरीक हैं। सौंदर्य और शृंगार में पवित्र स्नेह और चाव की दृष्टि होना सहृदयता का चिह्न है। परंतु अपवित्र काम, इंद्रिय-लालसा का उदय होना सर्वथा कुत्सित है। प्रथम दृष्टि आनंद और तृप्ति उत्पन्न करती है, दूसरी विषय-वासना और ज्वलंत तृष्णा। जैसे सस रसोई वाल या मक्खी पढ़ने या कुत्ते-कौवे के स्पर्श करने से रूप-रंग में वैसी ही रहने पर दूषित हो जाती है, वैसे ही सहृदयता-सौंदर्य निरीक्षण और सौंदर्य भी विषय-वासना के कारण दूषित हो जाता है।

इससे बचने का उपाय सबसे प्रथम तो यह है कि घर की और अपने शरीर की भी सब चटकीली सजावट नष्ट कर देना। सादा, किंतु सुंदर वेश और गृहविन्यास रखना। विलास-सामग्री का त्याग करना। अंतःकरण में शुद्ध भावनाएँ रखना। प्राकृतिक सौंदर्य में रुचि बढ़ाना, और सिनेमा, मेले, बाज़ार आदि की सैर करने की अपेक्षा जंगल, वन, नदी आदि

की सैर करना—प्राकृत सौंदर्य निरीक्षण करना। उमे परखना—समझना—घर में बैठे ही चित्र रखना।

बहुत लोगो का खयाल है कि बिना विलास के आगम नहीं मिल सकता। परंतु विलास और आराम भिन्न-भिन्न वस्तु है। स्नान करना, न्यच्छ वस्त्र पहनना, घर में आराम की सब वस्तुओं का संग्रह करना बुरा नहीं, बल्कि जरूरी है।

गृहभाषण—स्त्रियों से मनेत्र द्वारा पृकृत में मिलना या मिलने का इच्छा प्रकट करना, मिलने पर काम-वामना-सबधी अभिसंधि प्रकट करना, इस प्रकरण के अंतर्गत हैं। एक तो लोक-निदा और लोकापमान की मात्रा ही इस विषय में इतनी ज़रूरत है कि हर तरह से यह नोच मार्ग त्याग देना चाहिए। प्रत्येक आत्माभिमान को इन बातों से घृणा करना और इस प्रवृत्ति से दूर रहना चाहिए।

बहुधा ऐसा होता है कि सफलता के पूरे साधन नहीं मिलते हैं, और घटनाओं को लेकर भयानक कांड हो जाते हैं। खून-खराबो, हत्या तक की नौबत पहुँचती है। यह न भी हो, तो सीबी-सादी, गात, पवित्र पराई स्त्री या कन्या के मन में लालसा की यह आग भड़काकर उन्हें अपने पति और परिवार से अविश्वासिनी और झूठे बनाना कितने पाप और निष्ठुरता का कार्य है।

संकल्प—चाहे जो हो, परंतु अमुक स्त्री से तो व्यवहार करूँगा ही—यह धारणा ही संकल्प है। पूर्वोक्त पाँचो वृत्तियाँ जब भीतर-ही-भीतर ज़ोर पकड़ती हैं, उनका निरोध नहीं होता है, तब यहाँ तक दशा पहुँचती है। यह वह दशा है, जहाँ आदमी अधेपन की दशा को पहुँच जाता है। चोरी और खून, नदी-नाले लॉधना, अपनी जान हथेली पर रखना, सब उसके लिये नगण्य वस्तु हो जाते हैं। हजारों बोटलो का नशा चढ़ जाता है। यही वह अवस्था थी, जब तुलसीदासजी ने चढ़ती नदी मुँह द्वारा पार की थी। सर्प के द्वारा महल पर चढ़े थे।

यह ऐसी भयानक स्थिति है, जहाँ संकल्प पूर्ण होना, और निष्फल हो जाना, दोनों ही बातें भयानक हैं। पूर्ण होने पर तो पतन और पाप का भरपूर कुंड है—और निष्फल होने में क्रोध, प्रतिहिंसा और उसके राक्षसी परिणाम।

परंतु जिनके भीतरी अंतस्तल में सच्ची मनुष्य की आत्मा सोई हुई होती है, वह तुलसीदास जी की तरह इस अवसर पर केवल मलामत की एक ही ठोकर से जाग उठती है। कहा जाता है कि विप की दवाई विप ही है। इस सिद्धांत के आधार पर संकल्प से ही संकल्प को नाश करना चाहिए। 'तन्मे मन शिव संकल्पमस्तु' यह बात इस अवसर पर विचारनी चाहिए। भीष्मपितामह—जैसे दृढ़ पुरुषों के महान् जीवनो का अनुशीलन और अनुगमन करना चाहिए।

अध्यवसाय—संकल्प के अनुसार चेष्टा करना। जिसमें ज्ञान, शील, लज्जा आदि गुणों को फौसी लग जाती है, और मनुष्य राक्षस होकर उचित-अनुचित सब कृत्य करता है।

अपनी सती-साध्वी स्त्रियों के आभूषण और प्राण तक पुरुष डम अवसर पर लेते हैं। स्त्रियाँ अपने पति तक की छाती में घुरा खोस देती हैं। अपने पेट के बच्चे का गला घोटकर मार डालती हैं। पाप के पथ का यह चौपड़ बाजार है। यह व्यभिचार के पाप का छलकता यौवन है। यहाँ रीति, नीति, आचार-विचार, विवेक, बुद्धि कुछ नहीं। मृत्यु एक खेल है, और जीवन एक तुच्छ वस्तु है।

किमी घोरतर कठिन आघात या प्रतिज्ञा में बिना पड़े मनुष्य यहाँ से लौट नहीं सकता। शूर-वीरों के उन्नत जीवन का यहाँ अंत होते देखा गया है।

क्रिया निवृत्ति—मैथुन, प्राकृत या अप्राकृत किसी ढंग से वीर्यपात करना ही क्रिया-निवृत्ति है। निवृत्ति के बाद बहुधा मनुष्य को होश आता है। पर समय तो बीत चुकता है। “फिर पड़ताए होत क्या जब चिडिया चुग गई खेत।” फिर भी एक बात है—सुधार तो प्रतिक्षण हो सकता है, भीष्मपितामह यह कहते हैं—

नाश्मानमवमन्येत पूर्वाभिरममृद्विभि ।

आमृत्योः श्रियमन्विच्छेत् नैना मन्येत् सुदुर्लभाम् ॥

पहले की हुई असफलता और दुर्गाह्यों के कारण अपनी आत्मा का कभी अपमान न करे। मृत्यु तक सिद्धि को ढूँढे, और उसे कभी दुर्लभ न समझे।

अब यम और नियमों के पालन करने की बात कहते हैं। यम पाँच प्रकार के हैं—

तत्राहिंसा मत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।

(योग० साधनपाद सू० ३०)

१—अहिंसा—मन, वचन, कर्म में किसी प्राणी को व्यर्थ न सताना।

२—सत्य—जिम बात को जैसा जाना है, उसे वैसा ही मानना, कहना और करना।

३—अस्तेय—पराई वस्तु, स्त्री आदि पर स्वार्थ-पूर्ण और अन्याय-दृष्टि न डालना।

४—ब्रह्मचर्य—पीछे विस्तृत वर्णन हो चुका है।

५—अपरिग्रह—पराई कृपा के आभारे न होना, स्वावलंबी बनना। ये पाँच प्रकार के यम हैं। निम्न-लिखित पाँच प्रकार के नियम होते हैं—

शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।

(योग० साधन पाद सू० ३२)

१—शौच—शरीर को जल और उज्ज्वल वस्त्रों से, मन को सत्य से और आत्मा को आत्म-चित्तन से पवित्र रखना।

२—संतोष—हेतु में ईर्ष्या रखना, फल में सतुष्ट रहना। अर्थात् परिश्रम और उद्योग में सबमे आगे बढ़ने के हौमले रखना, किंतु कार्य के विगड़ने-मुवरने पर हर्ष विषाद न मानना।

३—तप—कष्ट सहकर भी धर्म और नीति का मार्ग न छोड़ना।

४—स्वाध्याय—सदा सच्चाइयों को पढ़ते-पढ़ाते और सुनते-सुनाते रहना।

५—ईश्वरप्रणिधान—ईश्वर में अटल भक्ति रखना, और सदा उसका चिंतन रखना । ये पाँच प्रकार के नियम योगशास्त्रों में कहे गए हैं—

इस विषय में मनु महाराज एक गंभीर बात कहते हैं । उनका वचन है —

यमान् सेवेत सतत न नियमान् केवलान् बुधः ।

यमान् पतत्यर्वाणो नियमान् केवलान् भजन् ।

(मनु० अ० ४ । २०४)

इस श्लोक का अभिप्राय यह है कि बुद्धिमान् पुरुष को चाहिए कि वह निरंतर यमों का सेवन करे, केवल नियमों का ही सेवन न करे, क्योंकि यमों का पालन न करने और केवल नियमों का पालन करने से मनुष्य का पतन हो जायगा ।

विना अहिंसा कोई मनुष्य शुद्ध पवित्र नहीं हो सकता, जिसके मन से हिंसा, वैर, द्वेष दूर हो गए हैं, वही शुद्ध कहाता है, और जिसके मन में गाँठ पड़ी होती है, वैर-भाव बना रहता है, उसे लोग मन का मैला कहते हैं । और जो सरल वृत्ति का होता है, उसे मन का साफ कहा जाता है । इस प्रकार अहिंसा, यम और शौच (शुद्धि) नियम दोनों का पालन करना ही उत्तम है । सतोष भी विना सत्य के स्थिर नहीं रह सकता । जो पुरुष सच्चे हैं, वे ही सतोषी होते हैं । इसी प्रकार अस्तेय के विना तप, ब्रह्मचर्य के विना स्वाध्याय और अपरिग्रह के विना ईश्वरप्रणिधान व्यर्थ है, तथा न निभने योग्य है ।

इसलिये मनुष्यों को यम-नियम का सतत पालन करके यथावत् समय से जीवन व्यतीत करना चाहिए ।

अध्याय चौबीसवाँ

व्यभिचार

प्रकरण १

स्वाभाविक स्त्री-प्रसंग

यूनान के प्रख्यात तत्त्ववेत्ता अरस्तू ने एक बार उनके शिष्य जगद्विजयी सिकंदर ने पूछा कि जीवन में कितनी बार स्त्री-प्रसंग करना चाहिए। उन्होंने उत्तर दिया—“एक बार।” फिर कहा गया कि इतने पर भी यदि न रहा जाय ? जवाब दिया—“अच्छा, दो बार।” प्र०—“फिर भी सतोष न हो तो ?” उत्तर—“ग़ैर, माल में एक बार कर ले।” प्र०—“इतने पर भी जी न माने तो ?” उत्तर—“मर्दाने में एक बार कर ले, पर जल्दी मृत्यु होगी।” फिर कहा गया कि ‘इन पर भी रहना कठिन हो तो ?’ “तो कफन का सम सामान तैयार रखे, और फिर इच्छानुसार करे, कुछ पता नहीं कब मृत्यु आ लाय।”

प्रसिद्ध बलिष्ठ रुस्तम ने व्याह करके केवल एक बार स्त्री-प्रसंग किया और फिर ब्रती बने रहे। उम्मी गर्भ से पुत्र हुआ, जब पुत्र बड़ा हुआ तो उनकी स्त्री से न रहा गया, पुत्र से बोली कि अपने अम्मा से कहो, हमारा अकेले जी नहीं लगता। हमारे साथ खेलने को एक भैया मंगा दो। रुस्तम ने यह सुनकर स्त्री से कहा—मेरी एक टोंग तो टूट गई, क्या तुम दोनों टाँगें तोड़कर मुझे लूला बनाना चाहती हो ? स्त्री बहुत लज्जित हुई। ऋषि दयानंद ने वैदिक रीत्यनुसार २४, ३२, ४८ वर्ष का ब्रह्मचर्य वारण करने की मलाह दी है—और विवाह पीछे ऋतुगामी होने की। उनका कहना है कि इन नियमों पर चलने से दीर्घायु होती है। उनका तो स्पष्ट कथन यह है कि जो जितने दिन का ब्रह्मचर्य पालन करेगा, उससे चौगुनी उम्रकी आयु होगी। प्रसिद्ध हकीम जालीनूस् ६ मास में एक बार स्त्री-प्रसंग की आज्ञा देते हैं। वेद में लिखा है—हे ऐश्वर्यवान् वीर्य-युक्त पुरुष ! तू इस सौभाग्यवती वधू को उत्तम पुत्र-युक्त कर। इसमें १० पुत्रों का पैदा कर, और हे स्त्री ! तू भी अधिक कामना मत कर, दश पुत्र और ग्यारहवाँ पति, इतने ही पर सतोष कर।

एक अमेरिकन डॉक्टर का कहना है कि जिसे मैथुन के पीछे सच्चा आनंद यावे, शरीर में बल और फुर्ती पैदा हो, काम करने में रुचि हो, तो समझिए कि प्राकृत सभोग हुआ है।

प्रकरण २

व्यभिचार का शरीर पर प्रभाव

स्पष्ट प्रभाव—जननेन्द्रिय को आघात पहुँचकर उसके आकार और शक्ति में हास हो जाता है। ग्रन्थकोष ढीले पड़ जाते और नीचे लटक जाते हैं। लिङ्गेन्द्रिय को जड़ पतली पड़ जाती है। ग्रोम नमो में पानो भरकर वे नीली पड़ जाती हैं। एकाध नस टूट जाने से इन्द्रिय टेढ़ी पड़ जाती है। इन्द्रिय का छिद्र चौड़ा हो जाता है। उत्तेजना कम हो जाती है। और स्त्री को छूते ही या कुछ देर में बिना स्पर्शित हुए वह जाती रहती है—अथवा होतो ही नहीं है। धीरे-धीरे पुरुष नपुंसक हो जाता है। ये परिणाम इसी क्रम से होते हैं, जिस क्रम से लिखे गए हैं।

अप्रकट प्रभाव—पट्टो की निर्वलता, रक्त-वमन, मृगी, पागलपन, अधरंग, मूर्च्छा, आँखों की निर्वलता, प्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, कमर का दर्द, हृदय की धड़कन, श्वास, दर्दगुदा, दर्दजिगर, मदाग्नि, आलस्य, चित्त की भ्रांति, सिर-दर्द, जुकाम, नजला, संधिवात आदि।

आमाशय पर प्रभाव—कब्ज सदा बना रहता है। कभी-कभी आँव मिले दस्त आते हैं। भूख कम हो जाती है, जी मचलाता है। इस प्रकार की कब्ज में कुछ वैद्य लोग बिना समझे जुलाव दे देते हैं, जिसका बुरा परिणाम होता है।

मूत्राशय पर प्रभाव—मूत्राशय को भ्रसाना कहते हैं। यह एक थैली है, जिसमें पेशाब भरा रहता है। वह इतना निर्वल हो जाता है कि बार-बार पेशाब आता है, रुकावट कुछ भी नहीं होती। ज़रा ठंडा मौसम होने से पेशाब सफ़ेद और जोर से आने लगता है। लिङ्ग के अग्रभाग में सदा सुरसुरी तथा चिपचिपाहट बनी रहती है, क्योंकि वीर्य-स्राव निरंतर होता रहता है।

रीढ़ की हड्डी—के नीचे के भाग में और कमर में दर्द बना रहता है। टाँगों की निर्वलता। प्रायः निचले भाग में अर्द्धांगवायु सदा कुपित रहता है।

मस्तिष्क पर प्रभाव—निर्वलता, विचारों में भ्रांति और कर्तव्य-ज्ञान तथा साहस की कमी। चित्त की अस्थिरता, मन वगैरे में नहीं रहता। देखने-सुनने की शक्ति कम हो जाती है। स्वर टूटा-फूटा, भद्दा, कानों में साँस-साँस आवाज़ होना। स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाना। मानसिक दुर्बलता इतनी हो जाती है कि बहुधा दुष्ट कामनाओं से छुटकारा पाकर आत्म-घात कर लेता है।

सामूहिक प्रभाव—पांडु, उदररोग, सबी डकारें, हृद्रोग, हाथ पैरों के तलुओं पर पसेव, दाँत-जीभ पर मैल जमना, शरीर सदा गीला रहना, बाल झड जाना, खाल सिकुड जाना, झुरी पड जाना, आँखें भीतर घँस जाना, अंत में सस धातुक्षय होकर जीर्णज्वर और क्षय से प्राणनाश ।

पुराणों और महाभारत में इस दुष्परिणाम के अनेक उदाहरण हैं । रोहिणी में अत्यंत आसक्त होने से चंद्रमा को क्षयरोग हुआ था । चित्रवीर्य, विचित्रवीर्य केवल अधिक व्यभिचार के ही कारण जवानी में बिना संतान मर गए । रघुवंश में भी एक राजा की मृत्यु अति स्त्री-सेवन से क्षय होने के कारण लिखी है ।

एक प्रसिद्ध विद्वान् डॉक्टर ने क्षय के एक हजार रोगियों की जाँच की, और नीचे लिखे प्रामाणिक कारण मिले—

| | |
|-------------------------------------|-----|
| अत्यंत स्त्री-प्रसंग | १८६ |
| हस्त-मैथुन | १२३ |
| स्वप्न-दोष या वीर्य-विकार | २०० |
| अन्य कारण | शेष |

२२८ पागलों की जाँच हुई, उनमें २४ आदमी हस्त-मैथुन के कारण पागल हुए । वास्टर के पागलघराने में १६६ पागलों में ४२ हस्त-मैथुनवाले थे । अमेरिका के एक बड़े धनाढ्य का लडका पागल हो गया—कारण हस्त-मैथुन था । एक पादरी का लडका, जो स्कूल में हस्त-मैथुन करता था, पागल हो गया । डॉक्टर पाइनल ने एक उत्तम चित्रकार का हाल लिखा है, जिसने अपनी सारी कुशलता हस्तक्रिया के कारण खो दी थी, और अंत में पागल होकर मर गया ।

यहाँ मैं अपने एक खास सहपाठी का उल्लेख करता हूँ । हमारी श्रेणी में सर्व-श्रेष्ठ और सुंदर बलिष्ठ बालक था । हस्त-मैथुन का अभ्यासी हो गया । थोड़े ही दिन में उसकी सारी निपुणता और रफूर्ति जाती रही । धीरे-धीरे उसे मृगी का दौरा होने लगा, स्कूल छोड़ना पड़ा, और शरीर सूखकर काँटा-जैसा हो गया । रंग पीला हल्दी के समान हो गया । बहुधा खड़ा-खड़ा गिर पड़ता था । फिर भी उसकी यह आदत कम न हुई—जोर ही पकड़ती गई । अंत में रोग का ऐसा वेग हुआ कि दिन में दस-दस बार दौरा होने लगा । शरीर काला पड़ गया । चेष्टा घृणित हो गई । मक्खियाँ उसे सदा घेरे रहती थी । उसके शरीर में सदा सबी दुर्गंध आती थी । भोजन करते ही वमन हो जाता था । बैठे-बैठे धोती में पेशाब निकल जाता था । किसी बालक या स्त्री को देखते ही काम-चेष्टा जाग्रत होती और तत्काल मृगी का दौरा हो जाता । ४ वर्ष उसे इस नरक-यंत्रणा में हमने बराबर देखा । एक दिन वह उन्माद में घर से कहीं निकल गया ।

डॉक्टर इलवर्ट एक ऐसी ही लडकी का हाल लिखते हैं, जो बकरियाँ चराया करती

थी। स्वतंत्रता के कारण वह दो वर्ष तक खूब अप्राकृत किया करती रही, इससे उसकी कामवासना बहुत प्रबल हो गई। ज़रा से कारण से भी उसकी कामना प्रचंड हो जाती और वह विवश हो जाती थी। उसका अधाग छाती और सिर बहुत निर्बल हो गए थे। अंत में यहाँ तक नौबत पहुँची कि पुरुष को देखने-मात्र से वह स्खलित हो जाती। वह अस्पताल लाई गई, पर अब उसके लिये कुछ नहीं हो सकता था। वह फिर घर भेज दी गई और वहाँ जाकर मर गई।

कुछ व्यभिचारी इतने दुर्बल हो जाते हैं कि एक ही बार के भोग करने से वे मर जाते हैं। डॉक्टर एदराल ने एक ऐसे ही मनुष्य का वर्णन किया है, जिसे एक वेश्या के घर में भोग करने के पीछे तुरंत मूर्च्छा आ गई थी, और वह उसी दशा में अस्पताल पहुँचाया गया था। एक और डॉक्टर ने एक भयंकर व्यभिचारी का वर्णन किया कि जो दिन-रात दसों काम में रहता था। एक दिन वह वेश्या के घर में नगरे दिन रहा, इससे वह मूर्च्छित हो गया, और अस्पताल में आकर तीसरे दिन मर गया।

फ्रांस का प्रसिद्ध वादगाह पंद्रहवाँ लुई, जो बड़ा बारी लपट, व्यभिचारी था और जिसने अपने शरीर को नष्ट कर डाला था, एक १५ वर्ष की सुंदर कन्या के ऊपर इतना आतुर हुआ कि छल-बल से उसे पकड़वा भँगाया। उसके चेचक निकली थी, पर उसने उम्मी अवस्था में उससे सभोग किया, इस कारण उसके भी चेचक निकल आई, और उसकी जो दुर्दशा हुई, वह लेखनी से बाहर है। अतकाल में उसके शरीर में इतनी दुर्गंध फैली कि जिस कमरे में वह रहता था, उसके आस-पास की कोठरियों में रहनेवाले उसके नौकर वहाँ से निकल भागे। सब लोगों को नाक दवाकर भागते देख उसे बहुत दुःख और अपने पाप पर बहुत पछतावा हुआ। और कुछ दिन में सब-गलकर मर गया।

हमारे पास एक ऐसा रोगी आया था, जिसकी आधी से अधिक मूत्रेद्रिय गल गई थी, और उसमें आर-पार छेद हो गए थे। जब वह पेशाव करता था, उन छिद्रों में फुआरे की तरह निकलता था, और निरंतर पीव-मवाद निकलता रहता था। पेशाव करती बार वह कष्ट से बेहोश हो जाता था। अडकोश की जड़े गल गई थी, और उसमें कीड़े पड़ गए थे। किसी डॉक्टर ने उसका खतना किया था, जो पक जाने पर उसकी यह दशा हुई थी। यह रोग उसने लड़को से व्यभिचार करके प्राप्त किया था।

हस्त-मैथुन करनेवाले के लक्षण ये हैं—रंग पीला और निस्तेज, दुबला और निर्बल, कायर, डरपोकपन इसका आवश्यक लक्षण है। यह दूसरे पुरुष के साथ आँख नहीं मिला सकता। लजीला और एकांत-प्रिय हो जाता है। कोई बालक यदि अच्छी स्मरण-शक्ति रखता हो, और फिर उसकी स्मरण-शक्ति कम हो जाय, तो जान लो, वह हस्त-मैथुन करने लगा है।

एक रोगी के मूत्र की परीक्षा की गई, मालूम हुआ कि वह पथरी-रोग से पीड़ित है।

जोच करने से पता लगा कि उसने १६ साल की आयु से लेकर १६ वर्ष की आयु तक हस्त-मैथुन किया।

व्यभिचार का आत्मा पर प्रभाव—शास्त्र में लिखा है—“ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपावन्त।” ब्रह्मचर्य और तप से देवता अमर हुए। ब्रह्मचर्य और तप से ऋषियों ने इंद्र की संपदा और दुर्धर्ष मोक्ष को प्राप्त किया। आत्मतत्त्व का जो इतना बड़ा-चढ़ा गंभीर ज्ञान भारतवर्ष के दर्शन-शास्त्र में है, उसकी प्राप्ति ब्रह्मचर्य और तप से ही हुई थी। आचार्यों का मत है कि यह आत्मा बलहीन पुरुष को प्राप्त नहीं होती। मनुस्मृति और योगशास्त्र भी आत्मदर्शन के लिये इन्द्रिय और मन के निग्रह को ही एवमात्र साधन बताते हैं। पुराणों में अनेक ऐसी घटनाओं का वर्णन है कि देवता, इंद्र और दूसरे लोगों ने यदि किसी तपस्वी को मिद्धि-भ्रष्ट करना चाहा, तो उसे स्त्रियों का लालच देकर व्यभिचार में फँसाया। उग्र तपस्वी विश्वामित्र, पवित्रात्मा शुकदेव, शृंगी, आत्मवेत्ता नारद और परमर्षि पागणर इन्हीं प्रकार के प्रलोभनों के शिकार हुए। कठिन ब्रह्मचर्य ने पितामह भीष्म ने वज्रदेह और दिव्य वाणी पाई। लक्ष्मण, हनुमान् आदि के चरित्र भी व्यभिचार से मुरजित रहने के कारण ही इतने महान् को पहुँचे।

यह आत्मा क्या वस्तु है, आत्मतत्त्व क्या है, इस बात को जाननेवाले भारत से उठ गए। जिस तत्त्व में साम्राज्य का आनंद मनुष्यों ने पाया, जिसके बदले में ससार की कोई संपदा नहीं स्वीकार की गई, वह आत्मदर्शन अब एक असाध्य बात हो गई है।

व्यभिचार को आत्महन्त कहना चाहिए। पाप आत्मा को मलिन करता है, और व्यभिचार सबसे बड़ा पाप है। भय, चिंता, क्रोध, मोह और नीच विचार व्यभिचार के साथ आते हैं। मस्तिष्क में पृथक्-पृथक् स्थान हैं, जहाँ भिन्न-भिन्न प्रकार के आनंद। ग्रहण किए जाते हैं। विषयानंद जहाँ ग्रहण होता है, वह स्थान सबसे पीछे और सबसे निकट है।

प्राचीन विद्वान-शास्त्रों में व्यभिचारी को डाकू और खूनी की सजाओं से भी अधिक सजा का विधान है, क्योंकि डाकू और खूनी लोग सुधर सकते हैं, उनके सुधरने की आशा है। प्रायः देखा भी गया है कि डाकू और खूनी सुधरकर राज्यों के निर्माणकर्ता बने हैं, पर कोई व्यभिचारी सुधर ही नहीं सकता, वह किसी योग्य रहता ही नहीं। कभी किसी व्यभिचारी ने सुधरकर कोई बड़ा काम नहीं किया। व्यभिचारी सदा अत मे दुःखदायी मृत्यु पाते हैं। भीरुता और हिंसा, अपवित्रता और नास्तिकता व्यभिचार के अवश्यभागी परिणाम हैं, जो आत्मा पर अवश्य होते हैं। आत्मबल मनुष्य का निज बल है, शेष समस्त बल पशुबल है। यही कारण है कि आज मनुष्य-ममाज आचार-विचार और स्वभाव में पशु के समान और योग्यता में उससे भी हीन हो गया है।

व्यभिचार का सामाजिक संगठन पर प्रभाव—जिन्होंने १५वें लुई के समय का फ्रांस का कुत्सित इतिहास पढ़ा है, और जो उस भीषण लाल क्रांति के विषय में जानते हैं,

जो निरंतर ५० वर्षों तक फ्रांस में ऐसे थरा देनेवाले रूप में हुई थी कि जैसी कही ससार में न थी, तब लोग समझ जायेंगे कि व्यभिचार का समाज-संगठन और राष्ट्र पर कैसा वेदव प्रभाव पड़ता है। इतिहासकार लिखता है—

“उस समय घूस और व्यभिचार की परा काष्टा हो गई थी। यदि यह कहें कि फ्रांस देश से पातिव्रत धर्म का देशनिकाला हो गया था, तो कुछ श्रुति न होगी। पंद्रहवाँ लुई अत्यंत स्त्री-लंपट राजा था। बुढ़ापे में तो वह अपनी वेश्या के इतना वशीभूत हो गया था कि उसी के इशारे पर राज्य होता था। उमराव लोगों की विलासिनी स्त्रियाँ पहले मध्यम दर्जे के युवा पुरुषों से संबंध रखती और फिर उनसे खटपट होती, तो उन्हें जन्म-भर की कालक्रोठरी या मृत्यु-दंड दिलवा देती थी।”

स्पार्टा का प्रसिद्ध ऋषि लाइकरगस इस व्यभिचार के भयानक प्रभाव को अच्छी तरह समझ गया था। यह वह समय था, जब सारा स्पार्टा और यूनान ऐयाशी में शराबोर था। उद्योग-धंधे कुछ न थे, कूड, छल, घूस और व्यभिचार सर्वत्र थे। इस पुरुष ने सामाजिक जीवन को उलटने के लिये सबसे अधिक जोर व्यभिचार की प्रवृत्ति रोकने में किया। इसने कानून बनाए कि विवाह कोई युवक-युवती स्वतंत्रता-पूर्वक न करने पावेगा, बल्कि गवर्नमेंट इस बात का निर्णय करेगी, और रूप, स्वास्थ्य और बल में जो स्त्री पुरुष समान होंगे, उन्हें ही परस्पर विवाह करने की आज्ञा दी जायगी। उसका मत था कि विवाह करना व्यक्तिगत संबंध नहीं है, सामाजिक संबंध है, और सतान माता-पिता की संपत्ति नहीं है, गवर्नमेंट की संपत्ति है। उसने यह भी नियम बनाया था कि कोई विवाहित स्त्री-पुरुष स्वच्छंदता-पूर्वक एकत्र नहीं सो सकने थे। उसने ऐसा प्रबंध किया था कि सब पुरुष एकत्र होकर बाहरी स्थान में सोवे। और स्त्रियाँ भीतरी स्थान में केवल ऋतु-काल में एकत्र हो। विधवा स्त्रियों के लिये कानून बनाए थे कि वे चाहें तो वैध रीति से दूसरे पुरुष के वीर्य-दान की आज्ञा प्राप्त कर सकती हैं। इन सबका यह प्रभाव हुआ कि स्पार्टा में बड़े-बड़े कद्दावर मनुष्य पैदा हुए, और स्पार्टा के योद्धाओं ने तीन-तीन सौ सिपाहियों के द्वारा दस-दस हजार शत्रुओं को विजय किया। एक बार एक स्पार्टा के सिपाही स एक परदेशी ने पूछा—“तुम्हारे स्पार्टा में व्यभिचारी को क्या सजा दी जाती है?” उसने जवाब दिया—“मित्र! हमारे देश में व्यभिचारी होते ही नहीं।”

अजनबी ने पूछा—“फिर भी यदि कोई व्यभिचार कर बैठे?” सिपाही ने कहा—“तब उसका वह बैल छीन लिया जाता है, जिसका सिर इस पहाड़ी पर और पंछ उस पहाड़ी पर हो।”

आगतुक ने कहा—“भला यह कैसे संभव हो सकता है? इतना बड़ा बैल तो हो ही नहीं सकता।”

सिपाही ने कहा—“तब स्पार्टा में भी व्यभिचारी नहीं हो सकता।

बाबर और हुमायूँ, जिन्होंने मुगल साम्राज्य की नींव स्थापित की थी, जैसे पुरुष थे, वैसे अंतिम मुगल बादशाह न थे, और उनके दरबारी अमीर और नवाब तो सर्वथा पतित थे। हुमायूँ के पास चित्तौड़ की रानी ने राखी भेजी थी, और उसने बहुत बड़ी जोखिम उठाकर भी उसकी आन रखी थी। परंतु ज्यों-ज्यों साम्राज्य विनाश और आतंकमय होता गया, व्योम्यों राजपरिवार में व्यभिचार की प्रवृत्ति बढ़ती गई। अंत में सिराजुद्दौला, जहाँगीर, मुहम्मदशाह रंगीले ऐसे प्रगल्भ व्यभिचारी उत्पन्न हुए, और इसी कारण साम्राज्य नष्ट हुआ।

प्राचीन युग में साम्राज्यों के नाश का कारण व्यभिचार की प्रवृत्ति है। रावण का भयंकर नाश एक साधारण बात नहीं है। उसका वह ज़बरदस्त प्रताप और अखंड तेज ही नहीं नष्ट हुआ, उसका प्रकांड पांडित्य और उच्च वन का नाम भी सदा के लिये डूब गया। महाभारत भी ऐसी ही घटनाओं का उद्गम है। सारे ससार के राज्यों पर व्यभिचार का बहुत ही नाशकारी प्रभाव पड़ा है।

यह तो हुई साम्राज्य और राजपरिवारों के नाश की बात। अब सर्व साधारण पर इसका क्या प्रभाव होता है, इस बात पर भी विचार करना चाहिए। मैं बता चुका हूँ कि मनुष्य में आत्मबल ही श्रेष्ठ है, और उसी के कारण मनुष्य अपने से बहुत अधिक शरीर-बल रखनेवाले पशुओं का स्वामी है। यह आत्मबल व्यभिचार से किस प्रकार नष्ट होता है, यह बात पिछले अध्याय में कही गई है। उसका प्रभाव समाज पर इतना पड़ा है कि सारे समाज की रचि, इच्छा, हौसले, जीवन और कार्यक्रम गिर गए और छोटे हो गए हैं।

मुगलों के ज़माने तक हिंदुओं में इतना आत्मत्याग था कि लोग जूम मर सकते थे। औरंगज़ेब के समय में हकीकतुराय और गुरु गोविंदसिंह के लडकों ने एक उच्च त्याग और साहस का आदर्श रखा था। क्या आज भी वह सब संभव है ?

जो लोग वेद-उपनिषद् वाँचते थे, दर्शनशास्त्रों के गभीर विषयों पर महत्त्वपूर्ण शास्त्रार्थ करते और गवेषणा-पूर्ण आविष्कार करते थे, जो आत्मा को अमर और शरीर को अनित्य समझते थे, ससार जिनकी दृष्टि में सराय थी, भोग जिनकी दृष्टि में स्वप्न थे, और माया जिन्हें छूती न थी, जो सपत्ति-विपत्ति में एक रस थे, जिन्हें मृत्यु से भय न था, जिनकी स्त्रियाँ हँसते-हँसते धधकती चिताओं पर चढ़कर राख हो जाती थीं, जिन पुरुषों ने प्रायश्चित्त के लिये व्रत करके प्राण विसर्जन किए, भूत-दया, त्याग, वैराग्य, परोपकार और बलिदान जिनके जीवन के उद्देश्य थे, समाधि, प्राणायाम का अभ्यास करके एकांतवास के पवित्र जीवन में जिनके दिन व्यतीत होते थे, उनकी आज यह दशा हो गई। वे पुराणों में धृष्टि व्यभिचार की कथाओं को पढ़ने लगे। देवताओं के पाप-चरित्र वाँचते-वाँचते स्वयं भी वैसे ही हो गए। वह उच्च जीवन, वह त्याग, योग, वैराग्य सब मिट गया। स्त्रियों को बाँधकर दासी बनाया गया, उनके पतिव्रत धर्म का वह तेजस्वी स्वरूप भी खो गया। बाल-विवाहों

की बूम हुई, और सत्यानाश का बीज बुझा। बाल-विधवाओं की सेप बढ़ी। घर-घर में हाहाकार के नारे बुलंद हुए। ठंडी साँसें हिंदुओं को पाताल में डुबाने ले चली। वह-वेष्टियाँ कुल की नाक कटाने लगीं। जवान वेटे निर्लज्ज, कुलकलंकी हुए। जवान लोग मरने-सड़ने लगे। बुढ़ापे की मिट्टी खार हुई। धर्म-कर्म, जीवन-सुख, लोक-परलोक सब चुल्लू-जल में डूब गया ! ! !

कहा जाता है, जब रोमनगर धार्मिक-धार्मिक जल रहा था, तब नैरो बादशाह वशी बजा रहा था। मनुष्य में इतनी निरुरता व्यभिचार की प्रवृत्ति ही उत्पन्न का सकती है। धर्म-समाज और आचार में नित्य के जीवन के साथ-साथ, गिरा और उपदेश के प्रेम और रीतियों के साथ जब बचपन से स्त्री-पुरुषों को व्यभिचार से हेल-मेल कराया गया, तब यह संभव न था कि मनुष्य चरित्रवान् बनने, और स्वस्थ तथा दीर्घायु होते। अब से तीन-चार पीढ़ी प्रथम के पुरुषों के शरीर में और आजकल के लोगों के शरीर में जो अंतर है, वह देखने से भविष्य की नस्ल के विषय में मन में भीषण शंका खड़ी होती है। दो पीढ़ी पहले हर एक मनुष्य लंबा, चौड़ा, दीर्घायु, बलिष्ठ, मिताहागे और सगुण था, हर एक के ४, ६, १२ पुत्र थे। वे सब लकड़ के समान ठोस, बलवान्, पट्टे और सिंह के समान पराक्रमी थे। ब्राह्मण तेजस्वी, सतोषी, सच्चे और समाज को अपने नैतिक प्रभाव में भयभीत और अधीन करनेवाले थे। क्षत्रिय क्षण-भर में तलवारों की छाया में लाल होली खेलकर जूझ मरनेवाले थे। वैश्यों की पवित्र-श्रद्धा, दानशीलता आदर्श थी, और गूढ़ शील और शक्ति के स्तंभ थे। स्त्रियों में पवित्र और अमृत शक्ति थी, उनके नेत्रों में विजली के समान मोहक, किंतु भयंकर चमक थी। वे ध्यान पर, मान पर, समय पर, साहस-पूर्वक सती, सीता, पद्मिनी की तरह उत्सर्ग और दृढ़ता के जीवन का उदाहरण दे सकती थीं। स्त्री और पुरुषों के लिये मृत्यु आज्ञाकारी नौकर के समान थी, मृत्यु उन्हें छूती न थी। छूती थी तो वे उससे डरते न थे। यह निर्भयता, यह शांति प्रत्येक नर-नारी और बच्चे में भी थी। यह समय था, जब मनुष्यों का सगठन राष्ट्र और समाज की, नीति और धर्म की रीढ़ की हड्डी थी। वह सब आज काफ़ूर हो गया। रोग, शोक, भय और हाय, यह हमारा नित्य का धवा हो गया। जवान अकर्म हो गए। बच्चे तड़पकर मर गए। बूढ़े होना ही बंद हो गया। धारता को हैजा हो गया। सौंदर्य ने सखिया खा लिया। लोग जीते हैं, पर किस तरह ? जैसे खटमल जीते हैं। पैदा होते हैं—जैसे बरसात में अनेक जंतु हो जाते हैं। खाते-पीते हैं, मानो रेत और भुस खा रहे हैं। मरते हैं, जैसे कुत्ता मरता है। रोते हैं, जैसे गीदड़ रोता है। व्यर्थ, गून्ग, अशुभ ! निरुद्ध, लक्ष्महीन, निराश, अशक्तजीवन, रहन, खान-पान और अस्तित्व है। यह व्यभिचार है, जिसे मनुष्यों के इस पतन के लिये जिम्मेवार ठहराया जा सकता है, ठीक उसी तरह, जैसे शैतान को आदम के पतन के लिये।

व्यभिचार-जन्य महारोग

जो मनुष्य व्यभिचार जन्य महारोगों में फँस गए हैं, उनके दुर्भाग्य पर मैं हाथ करता हूँ। क्योंकि वे इस जन्म में कभी उससे मुक्त नहीं हो सकने, और उनके वश में भी इन रोगों का पीड़ितों तक अमर बना रहेगा। संसार के जितने महारोग हैं, प्रायः सबकी कुछ-न-कुछ चिकित्सा-विधान हैं। अस्वास्थ्य होने पर भी बहुत रोग दूर हो जाते हैं, पर व्यभिचार-जन्य रोगों की यह ख़ूबी है कि वे स्वभाव से ही असाध्य हैं—किसी तरह किसी उपाय से ये रोग नहीं दूर हो सकते।

प्रमेह, आतण्डक (गर्मी), सुजाक, उन्माद, नपुंसकता और कोंढ़ तथा जय इन रोगों की गणना व्यभिचार-जन्य महारोगों में है। ये रोग समस्त संसार में सम्यता के समान ही बहुतायत से फैले हुए हैं, और वंश-परंपरा तक चलते रहे हैं। जो स्त्री-पुरुष बाहर से नीरोग दीख पड़ते हैं, उनमें भी गुप्तरूप में ये रोग वर्तमान रहते हैं। मनुष्य को पशु से भी अधिक बुद्धि स्थिति में लानेवाले, शारीरिक, मानसिक आरोग्यता और शक्तियों का संहार एवं पुरुषत्व का नाश करनेवाले ये रोग पुरुष को सब तरह लाचार और भाग्यहीन बना देते हैं।

ये रोग इतने संक्रामक होते हैं कि पाम धैठने, चुंबन करने, जूठा अन्न-पान खाने-पीने, एक साथ सोने आदि से दूसरे लोगों को भी लग जाते हैं। बहुधा छोटे बच्चों को मा-बाप और नौकरों की साधारण अस्वास्थ्यानी से ही ये रोग लग जाते हैं। बहुत ही संताप का विषय है कि सर्व साधारण को यह ज्ञान बिल्कुल नहीं है कि वे अपने गुस्सा को किस तरह सुरक्षित और न्यच्छ रखें, अंगों के धर्म को जानें, उनके सदुपयोग के महत्त्व को समझें, दुरुपयोग के भयंकर परिणामों को पहचानें और लज्जा का विचार न कर सतानों, शिष्टियों, युवकों और स्त्रियों को समुचित रीति में उसका ज्ञान करा दें।

उचित तो यह है कि राज्य या समाज की तरफ से ऐसे कानून बन जाने चाहिए कि जिन मनुष्यों को व्यभिचार-जन्य रोगों की छूत है, वे विवाह न करने पावें, और संतान न उत्पन्न करने पावें। जिन युवाओं ने अनैसर्गिक रीति से अथवा अन्य कारणों से अपनी पुरुषत्व की शक्ति खो दी है, उन्हें चाहिए कि वे स्त्रियों के सामने जाकर लज्जित, अपमानित और दुखी होने की अपेक्षा स्त्री-संबन्धी अपनी लोलुपता को ही छोड़ दें। जो लोग अशक्त तथा वृद्धित रोगों में फँसे रहने पर भी केवल औषधों के भरोसे कन्याओं का जीवन नष्ट कर देते हैं, उन्हें उचित

है कि वे संतोष से अपने अनुतापमय जीवन को व्यतीत करें। शोक की बात तो यह है कि मनुष्य-जाति को वीर्य-पात में जितनी स्वतंत्रता है, उतनी किसी दूसरी जात में नहीं है।

१. प्रमेह—यह अधिक व्यभिचार का साधारण, किंतु अवश्यभावी रोग है। इसमें कष्ट विशेष नहीं होता, किंतु शरीर के भीतरी यंत्रों और जीवन पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। फीसदी ६६ मनुष्य इस रोग से पीड़ित है, जिनमें स्त्री भी है और पुरुष भी। अब प्रमेह के संक्षेप से प्रकारों का वर्णन करते हैं।

२. मूत्र-प्रंथि प्रहाद—मूत्रकोष (मसाना) में प्रहाद होने पर ज्वर, वमन करने की इच्छा, अल्प मूत्र, कभी लाल, कभी गंदला, कभी रक्त या मवाद में युक्त होता है। मूत्र-त्याग के समय बहुत जलन और दर्द होता है। मेरुदंड (रीढ़ की हड्डी) और कमर में दर्द होता है, और अंडकोष लाल हो जाते हैं। कभी-कभी पेशाब बिल्कुल बंद हो जाता है। मनुष्य का स्वभाव चिड़चिड़ा और बकवादी हो जाता है। रोग बढ़ जाने पर रोगी को बकते-बकते क्रोध में मूर्च्छा भी आ जाती है। कभी-कभी तो रोगी उसी मूर्च्छा में मर भी जाता है।

३. मूत्राघात—मूत्राशय में मूत्र भरा रहने पर भी मूत्र-नली में से नहीं निकलता है। पेट का नीचे का भाग फूल जाता है। मूत्र में कुछ जहरीले पदार्थ मिले रहते हैं, वे जब मूत्र नहीं उतरता, तो रक्त में मिल जाते हैं। इससे हाथ-पैरों में सन्नाटा, बेहोशी, तंद्रा आदि लक्षण हो जाते हैं। यह रोग बहुधा मूत्र की हाजत होने पर स्त्री-प्रसंग करने से भी हो जाता है। कभी-कभी गुर्दे जो मूत्र बनाने के यंत्र हैं, उनमें सूजन आने या उनके निर्बल पड़ जाने से भी मूत्र बंद हो जाता है। ऐसी अवस्था में सलाई चढ़ाने पर भी मूत्र नहीं उतरता।

४. मूत्रकृच्छ्र—घोर कष्ट देनेवाला रोग है। बारबार मूत्र त्याग की प्रवृत्ति होती है, किंतु बड़े कष्ट से बूँद-बूँद मूत्र निकलता है, और छुरी से काटने के समान उसमें वेदना होती है।

५. वेजवरी में मूत्र त्याग—मूत्र धारण की शक्ति संपूर्ण अथवा अधिकांश में नष्ट हो जाती है। मूत्र-त्याग की इच्छा होते ही मूत्र रोकना कठिन हो जाता है। उसी समय बूँद-बूँद मूत्र टपकने लगता है और दर्द कुछ नहीं होता। पर मूत्राशय में बहुत-सा मूत्र संचित होने पर भी बूँद-बूँद ही निकलता रहता है।

६. शुक्रसाव—इस रोग का मुख्य कारण हस्त-मैथुन है। इस रोग में धारणा-शक्ति बिल्कुल ही नहीं रहती। स्त्रियों के दर्शन-स्पर्शन से, मल-मूत्र त्याग के समय ज़रा ज़ोर लगाने से ही वीर्य-साव हो जाया करता है। इस रोग के बढ़ जाने पर ये लक्षण हो जाते हैं—मन में बेचैनी, सलज्जभाव, स्मृति की हानि, निरुत्साह, शारीरिक दुर्बलता, अग्निमांघ, कोष्ठवृद्ध, पेट फूलना, छाती की धड़कन, सिर-दर्द, पुष्पाएक खड़े होने पर अंध-कार दिखाई देना, मुख-मंडल की विवर्णता, आँखों का कोटर में घुस जाना, अतिशय मैथुनेच्छा, परंतु लिगोत्रेक होते ही वीर्य-स्खलन, आँखों के किनारे के काले दाग, स्वप्न-

दौप । इस रोग की अंतिम अवस्था में नपुंसकता, पचाघात और क्षय-रोग भी हो जाते हैं ।

७ बहुमूत्र—इस रोग की प्रथमावस्था में चमत्ता सूखा और खरखरा, अत्यंत प्यास, अत्यंत भूख, दौंत, जीभ, लिंग आदि में मैल जम जमना, शरीर की जीणता, श्वाम-प्रश्वाम में दुर्गंध आना, जीभ फटी हुई और ललाई लिए हुई, धीरे-धीरे अग्निमाद्य । शरीर जीर्ण-शीर्ण, पैर के तलुओं में विटार्ड फटना, गर्कगर्बुद (अदीठ नाम का एक भयंकर फोड़ा, जो पीठ में होता और मौत का वारंट है), पुष्प की कामेच्छा प्रबल और स्त्रियों की जगयु में सुजली की मरमगाहट से सहवास की इच्छा ।

इस रोग का रोगी दिन-रात में ४ से २० सेर तक वज्रन का पेगाव करता है । आगे बढ़कर इस रोगी के मूत्र में शक्कर आने लगती है, यह रोग की अन्त्यावस्था है । ऐसे मूत्र पर चीटियाँ या मक्खियाँ बैठने लगती हैं । बढ़ते-बढ़ते पेगाव गहद के समान गाढ़ा आने लगता है, और रोगी धुल-धुलकर मर जाता है ।

८ स्वप्नदोष—विषय-संबंधी बातों की सदा चिंतना करने में एक प्रकार की उष्णता शरीर के भीतरी अंगों में उत्पन्न होती है, उसमें वीर्य समस्त शरीर में से तै-तैकर वीर्यवाहिनी नमों में आ जाता है, वही स्वप्नावस्था में निकल जाता है । प्रथम तो विषय-संबंधी स्वप्न दीखते हैं, फिर बिना ही स्वप्न दीखे वातु-प्राव हो जाता है । मुख मलिन, आस्य, अंग में दर्द, हाथ-पैरों में हटकन, भूख और निद्रा-नाश इस रोग में होते हैं । कब्ज जरूर बना रहता है । अपानवायु विगड जाता है ।

सब प्रकार के प्रमेहों में शरीर गीला और मन निरुसाह रहता है ।

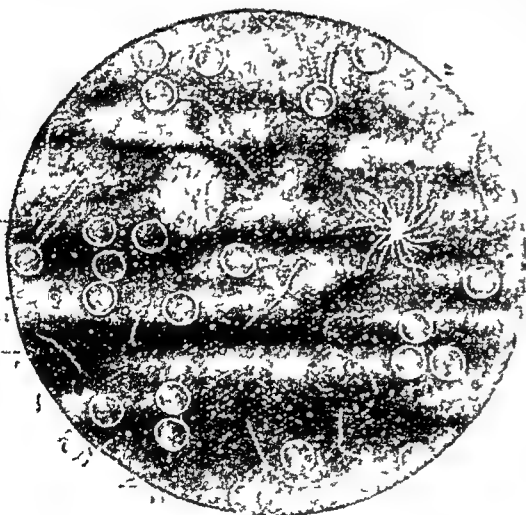
९. शीघ्रपतन—इस रोगी का वीर्य पुष्ट रहता है, और स्वप्न-दोष आदि भी नहीं होता, परंतु वीर्यवाहिनी नालियाँ इतनी ढीली हो जाती हैं कि स्त्री के स्पर्श करते ही शीघ्र स्खलित हो जाता है, यह रोग बहुत लज्जित करनेवाला है ।

१० सुजारु—यह एक अनिश्चय त्रासदायक रोग है । जिन्होंने इस रोग के रोगी को करुण-स्वर में रोते-तडफने और चीखते देखा है, वे इस दारुण कष्ट को समझ सकते हैं । यह रोग अधिकांश में दूषित-योनि स्त्री में पुरुष को और दूषित पुरुष से स्त्री को लगता है । पर स्त्रियों का मृदु-मार्ग पुरुषों की श्रपेज जुड़ होने के कारण स्त्रियों को उतना कष्ट नहीं होता है । इस रोग का विष शरीर में घुसने पर पहले ३-४ दिन तक मूत्र-नली में सुरसुराहट और कभी-कभी चमक उठती है । सहवास के प्राय ७ दिन के भीतर ही यह रोग देख पड़ता है । धीरे-धीरे पेगाव करती बार या पेगाव के वाद दर्द होने लगता है । पेगाव की नली का मुख नरम और लान हो जाता है । ज्वाला बढ़ती जाती है, और कुछ सफेद खाव होने लगता है । इसके बाद बहुत-सा हरा, मफेद, लाल रंग मिला पीव निकलने लगता है । पेगाव करते समय छुरी से चीरकर नमक लगाने के समान कष्ट होता है । रात्रि को वारंवार अन्वा-

भाविक लिगोट्रेक और मूत्र करने की इच्छा होती है, इससे नींद टूट जाती है, पर मूत्र साफ़ उतरता नहीं है। यत्रणा से रोगी अस्थिर रहता है। लिंग-मुंड लाल और फूला हुआ थंड-कोप और दोनों पट्टों में दाह, सर्वदा पीव रक्तादि का स्राव, कभी-कभी पीव के सूख जाने पर मूत्र-नली का मुँह बंद हो जाने से मूत्रावरोध, या दो धार में मूत्र निकलना। दो सप्ताह बीत जाने पर रोग पुराना पड़ जाता और उसकी वेदना कम हो जाती है। इस रोग में मूत्र-नली के निचले सिरे पर (लिंग-मुंड के पास) भीतर की तरफ ज़रम होता है। कभी-कभी इस रोग में मूत्र बंद हो जाने पर अनाडीपने से गलार्ई चढ़ाने से मूत्राणय फट जाता और मूत्राणय में ज़रम हो जाता है, जिसका कोई इलाज ही नहीं है। बहुधा थंडकोप इस रोग में छिड़क जाते हैं, और यह वेदना उपर्युक्त वेदना से अत्यधिक भयंकर और असह्य हो जाती है। रोगी का उठना-बैठना, सोना-लेटना किसी तरह पल-भर को भी चैन से नहीं होता। यह रोग सबसे अधिक सक्रामक है। अँगरेज़ी में इसे गिनोरिया कहते हैं।

११. आतशक (गर्मी, उपदग, गिफिलिस) — यह रोग भी बहुत सक्रामक है। सहवाम के बाद १० दिन के भीतर-भीतर यह रोग प्रकट होता है।

आतशक-रोग-ग्रसित स्त्री के साथ रमण करने से पुरुष की जननेंद्रिय के उपचर्म की त्वचा फटकर उसमें योनि के भीतर कोमल त्वचा में से रस का विष प्रवेश करता है। कोई-कोई कहते हैं कि त्वचा के न फटने पर भी पुरुष की जननेंद्रिय में इस विष के लगने और सूक्ष्म



आतशक के कोटाणु

आयतन बढ़ता जाता है, बगल का लाल वेदन भी उतना ही ऊँचा और दृढ़ होता जाता है। वय की वृद्धि के अनुसार ही उसमें नीचे से सूक्ष्म-सूक्ष्म अंकुर उत्पन्न होते हैं और उनमें से क्लेद निकलता है। इसी को True Syphilis (प्राकृत उपदश) या Hard

गिराओं द्वारा गोपित होने पर यह रोग उत्पन्न हो सकता है। तदनंतर कई दिन के बाद उस स्थान में एक फुंसी निकल आती है। क्रम से यह फुंसी बढ़ती है। इसका मूल-भाग लाल और अग्र भाग अति कोमल होता है। उसमें पतली पीव भरी होती है। फिर जब उसके ऊपर की त्वचा फट जाती है, तब वह क्षत (घाव) हो जाता है। यह क्षत तीन-चार दिन में ही बहुत बढ़ जाता है। क्षत स्थान से त्वचा किंचित ऊँचा या त्वचा की समान आयतनवाला और चारों तरफ लाल चक्र-सा होता है। पश्चात् क्षत का जितना

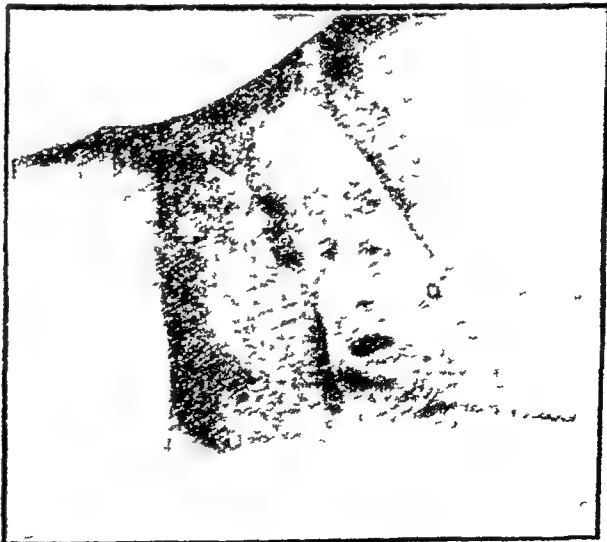
Chance (हाई शंकर) अर्थात् कठिन जत कहते हैं। यह जत प्रथम एक-दो दिन तक तो नरम रहता है, किन्तु उसके बाद कठिन हो जाता है। Hard Chance साधारणत



स्पर्श में कठिन, अल्प स्नायुक्त और संख्या में एक होता है। इस प्रकार के फिरंग रोगवाले पुरुष के साथ प्रसंग करने से स्त्री की योनि के ओष्ठों के भीतर यह रोग प्रकट होता है। प्रथम ही जत दीखने पर त्वचा के ऊपर को उठ जाने पर तत्काल चिकित्सा करने से रोग वृद्धि को प्राप्त नहीं हो सकता, किन्तु प्रायः ऐसा नहीं होता। इसलिये व्रण के उत्पन्न होने के कई दिन बाद वज्रण की संधि में एक या दो अथवा अधिक ग्रन्थि उत्पन्न होती है। ये आकार में सुपारी के समान और अत्यंत कठिन होती हैं। इनको प्रचलित भाषा में बद, गिलटी

रोग की प्रथम अवस्था

या बागी कहते हैं। यह गिलटी सहज में नहीं पकती और पहली अवस्था में उसमें कुछ अधिक पीड़ा भी नहीं मालूम पड़ती। क्रम से थोड़ी-थोड़ी पीड़ा होती है। उसके ऊपर की त्वचा कुछ कठिन होती एवं दस-पन्द्रह दिन में और किसी-किसी रोगी के एक महीने तक में पकती है। वृद्धचिकित्सा में जो-जो औषध कही है, उनका प्रयोग करने से बद तो आगम हो जाती है, किन्तु उपदंश रोग का विष नष्ट नहीं होता।



द्वितीय अवस्था — आरम्भिक जत उत्पन्न होने के दो-तीन व चार महीने के बाद रोग की प्रथम अवस्था का प्रबल प्रकोप हाथ होकर द्वितीय अवस्था में परिवर्तन होता है। पर दुर्बल मनुष्यों के कुछ दिनों के बाद

रोग की प्रथम अवस्था

और बलवान् मनुष्यों के बहुत दिनों के बाद अवस्था में परिवर्तन होता है। बलवान् मनुष्य को रोग की वेदना कम मालूम पड़ती है। किन्तु मनुष्य को अनेक प्रकार की घोर पीड़ाओं भोगनी पड़ती है। उनमें

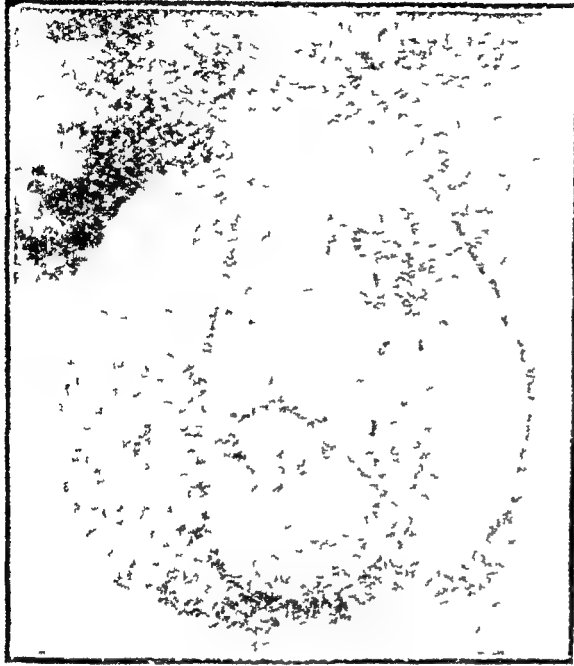


उनमें से भी एक आरोग्य पीड़ा है, किन्तु यह रोग उत्पन्न नहीं होता। शरीर के अवस्था-भेद में या रोग की प्रवृत्तियों के तारतम्य में किम्वं के ही ज्वर प्रवृत्ति रूप धारण करता है, प्रायः मृदु रूप में ही प्रकट होता और कुछ ज्यादा दिनों तक रहता है। इस समय शरीर में एक प्रकार की फुसियाँ उत्पन्न होती हैं, इनको श्रेगरेज़ी में डैर-

रोग की द्वितीय अवस्था

प्सन कहते हैं। इन फुसियों के उभरने के साथ ही ज्वर कम हो जाता है, किन्तु रोगी को सिर-पीड़ा का अत्यंत दुःख भोगना पड़ता है, और यह सिर की पीड़ा फिर नियमित समय पर प्रतिदिन हुआ करती है, और फिर रोग के विविध उपद्रव देखने में आते हैं। पीठ में पीड़ा और सबि-स्थानों में सूजन होती है। कहीं-कहीं ज्वरादि लक्षणों के प्रकाशित न होने पर भी फुसियाँ निकल आती हैं। ये फुसियाँ भिन्न-भिन्न आकारों में देखी जाती हैं। फिर रोग की इस दूसरी अवस्था में शिरोरोग, बालों का गिरना (गंज) और त्वचा में कुष्ठ-रोग के लक्षण प्रकट होते हैं। यहाँ तक कि फिरंग-रोग का अंतिम परिणाम—कुष्ठ, मूच्छा, आक्षेप और विविध प्रकार की उत्कट वात-व्याधियों का उत्पन्न होना होता है। रोग के अत्यंत प्रबल होने पर स्नायु-गुल, ज्वर और हृदय-रोग तक उत्पन्न हो सकता है। फिरंग-रोग के ग्रन्थों को साफ न रखने से पीव निकलकर समीपवर्ती स्थानों में लग जाने से वहाँ भी वैसे ही रक्त पैदा हो जाते हैं। स्त्रियों के फिरंग-रोग होने पर लज्जा-वश वे उसको किसी से प्रकट नहीं करती, इस कारण योनि के ऊपरी भाग और उसके दोनों ओर सूज जाते हैं और उनमें से दुर्गन्ध और एक प्रकार का रस निकलता है। इस प्रकार प्रायः डेढ़ वर्ष पर्यंत यह अवस्था रहती है। इसके बाद रोगिणी को विशेष कष्ट का अनुभव नहीं करना पड़ता। कहीं-कहीं डेढ़ वर्ष के बाद भी यह अवस्था देखने में आती है। हाथ की हथेली

और पेंरो के तलुओं में फुंसियाँ या चूँत्ते-से प्रकट होने हैं। द्वितीय अवस्था प्रायः डेढ़ से दो वर्ष तक रहती है।



रोग की द्वितीय अवस्था

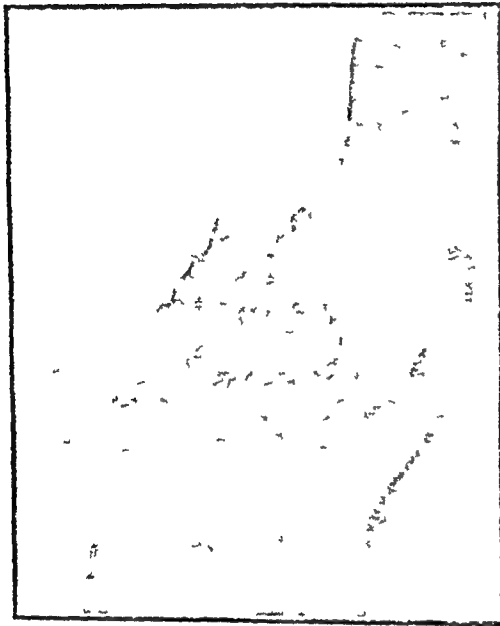
मार्ग रुक जाते हैं। इसके बाद रोग जितना पुगना होता जाता है, रोगी की अवस्था भी उतनी ही गंभीर होती जाती है। रोग पुगना होने पर मस्तिष्क, फुफ्फुस, यकृत, अश्वत्था नाडी, धमनी, मूत्र-प्रयि, हृदय-पिंड प्रभृति यत्र आक्रांत होते हैं। मस्तिष्क के आक्रांत हो जाने पर रोगी एक साथ प्रलाप या असंबद्ध भाषण आदि करता है। प्रलाप आदि होने से पहले रोगी के सिर में पीडा, स्मरण-शक्ति का नाश, स्वभाव में विलक्षणता, पक्षाघात प्रभृति लक्षण प्रकट होते हैं। सिर-दर्द, सिर का घूमना या स्वभाव में विलक्षणता

तृतीय अवस्था—उपदण-रोग की तीव्र अवस्था अत्यंत कष्ट-जनक और मावातिक है। इस कारण इस अवस्था में त्वचा में, त्वचा के नीचे अस्थि-समीपस्थ मांसादि, मस्तिष्क, गणितवाहिनी गिरा और कितने ही आन्तरिक अंगों में आक्रांत हो जाते हैं। यकृत अक्षता से व्यथित होता है। शरीर की कोमल त्वचा मलिन हो जाती है। कोमल त्वचा और त्वचा के नीचे छूत हो जाते हैं और विस्फोटक उत्पन्न होते हैं। त्वचा फटकर पीव बहती है। रोग के अधिक बढ़ जाने के कारण प्रायः रोगी का तालु फट जाता है। उसके नासिका-रंध्र और श्वास-प्रश्वास के



रोग की तृतीय अवस्था

उपस्थित होने पर रोगी मृगी रोग या पक्षाघात के द्वारा पीडित होता है। अग्रस्था विशेष से पक्षाघात के लक्षण प्रकट होते हैं। फुफुस के आक्रमण होने पर पसलियों में पीड़ा, ग्यासी और दमरुदि रोग समय-समय पर प्रकटित हुआ करने हैं। किन्तु यह अवस्था कभी-कभी देगने में आती है।

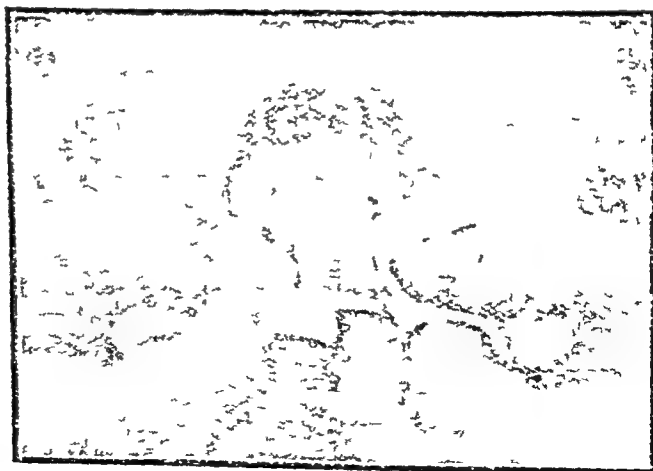


इस प्रकार फिरंग रोग का ये तीन अवस्थाएँ कटी हैं। इसकी प्रथम अवस्था में उत्तम विधि से चिकित्सा करने पर रोगी सहज में ही आरोग्य हो सकता है। द्वितीय अवस्था में कुछ अधिक दिनों तक चिकित्सा करने से रोगी आरोग्य हो सकता है, किन्तु तृतीय अवस्था में आरोग्य होना ज़रा कठिन है। कभी-कभी प्रथम और दूसरी अवस्था में सामान्य चिकित्सा के द्वारा रोग दूर हुआ जान पड़ता है, किन्तु वह वास्तव में दूर नहीं होता, कुछ देर जाता है, फिर बार-बार पैदा हो जाता है। अतः एव इस रोग की बहुत दिनों तक गथा-विधि और यथानियमों द्वारा चिकित्सा करनी चाहिए।

आतशक रोगी को संतान की गुदा सड़ गई है

पैत्रिक प्रभाव —

स्वामी (पति) या स्त्री के उपद्वज-रोग से ग्रसित होने पर यदि गर्भ-संचार हो, तो बहुत जगह गर्भिणी का पाँचवे, छठे महीने में या पूर्ण गर्भावस्था में गर्भ पतित हो जाता है अथवा मृत सतान उत्पन्न होती है। यदि जीवित सतान उत्पन्न हुई, तो एक या डेढ़ मास में ही उसका



तृतीयावस्था में जीभ सड़ गई है

शरीर कुश हो जाता है। उसके नासा-रंध्रो में तरह-तरह की पीड़ाएँ देखने में आती हैं। कहीं-कहीं कफ मिली हुई पीव नासिका से निकला करती है। श्वास का अवरोध और

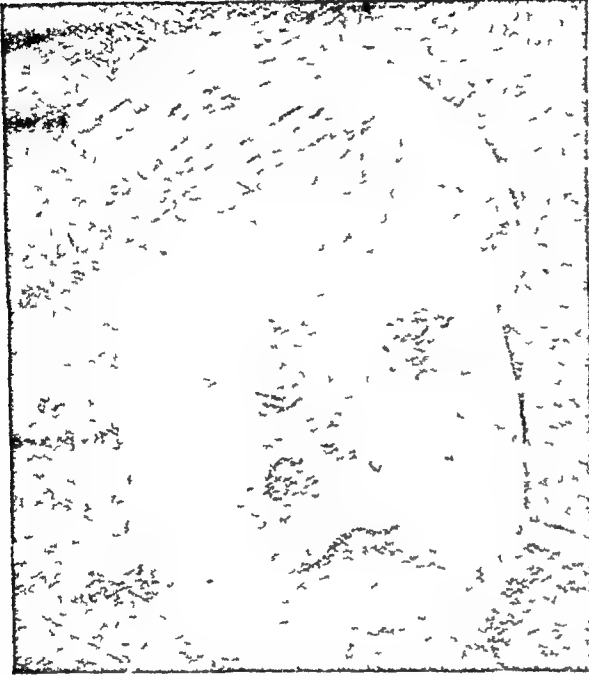


सर्दी के लक्षण जान पड़ते हैं। बालक धीरे-धीरे मुरझाने लगता है। फिर इस अवस्था में शीघ्र ही बालक की कमर के नीचे गुदा के चारों तरफ और पाँवों में लाल रंग के फोड़े दिख पड़ते एवं नाड, गला और दूसरे सधि-स्थानों में दाग होते हैं। ये फोड़े सब गोल और सूखी त्वचा से ढके हुए होते हैं। बालक के मुँह के भीतर या बाहर प्रायः छत होते रहते हैं। बालक क्रम से मलिन-सा दिख पड़ता है। उसके ओष्ठ और नासिका फट जाती हैं। शरीर की त्वचा वृद्धो के समान संकुचित हो जाती है। दाँतों में विकृति पैदा हो जाती है। बालक प्रायः सर्दी से घिरे हुए

सर्वांग में विष फूट निकला
के समान फाँय-फाँय गूठ करता है। उस समय यथाविधि चिकित्सा न करने से बहुतेरे बालक मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं। यदि बच जाते हैं, तो उनकी अस्थि और शरीर के भीतरी यंत्रों में नाना प्रकार के विकार पैदा हो जाते और बड़े वृष्ट से कुछ दिनों तक जीते रहते हैं।

उपदंश-रोग का परिणाम—उपदंश बढ़ा ही भयानक और दुस्तर रोग है। अन्योन्य रोग उत्पन्न होकर समय पर विविध औषधों और पथ्य हाग दूर हो जाते हैं, और उनके विकार भी भली भाँति निर्मूल हों जाते हैं। किंतु फिरंग व सिफलिस का विष एक बार शरीर में प्रवेश कर जाने और रस-रक्तादि धातुओं के व्याप्त हो जाने पर सहज में दूर नहीं हो सकता। परंतु स्थायी हो जाने पर संतान-सतति के शरीर में प्रविष्ट हो जाता और वंश-परंपरा से उन्नति करता है। अतएव कितने ही पुरुषों के शरीर में इसके विष का निश्चय करना कठिन हो जाता है। एक बार शरीर में इसका विष प्रविष्ट होने और उसकी चिकित्सा न करने पर बारबार इसके आक्रमण की आशंका रहती है। लोगों का जीवन एक प्रकार से अति दुःखमय हो जाता है और वे सदा ही तरह-तरह की उत्कट व्या-

धियों को भोगा करते हैं। यह इतना भयंकर और घृणित रोग है कि इसके भयानक परिणाम के स्मरण करते ही शरीर कपायमान हो जाता है। क्षणिक सुख का परिणाम कितना



पिता के अपराध का दंड पुत्र इस भयानक रीति से भोग रहा है

हुआ रस अथवा उसके व्रण का रस शरीर में प्रवेश होने पर भी यह रोग उत्पन्न हो सकता है, जिसका इसी प्रकार भयंकर परिणाम होता है। उस पाप-कर्म के लिये मनुष्यों की क्यों प्रवृत्ति होती है? क्यों लोग अमृत को छोड़ विष-पान करते हैं? क्यों पतंगवत् बनकर इच्छा-पूर्वक अपने को इस अग्नि में स्वाहा करते हैं? केवल क्षणिक सुख के लिये कितने कष्ट उठाने पड़ते हैं और कैसी दुर्दशा भोगनी पड़ती है। इस बात को जान-बूझकर भी उस पर क्यों नहीं ध्यान दिया जाता? क्या वान्तव में ही विधाता ने इन्द्रिय-जनित क्षणिक सुख और काम-प्रवृत्ति के चरितार्थ करने के लिये ही मनुष्य-जाति और शुक्र-धातु का सृजन किया है? जो लोग लज्जा और गुरुजनो के भय में रोग को छिपाए रखते हैं, वे धीरे-धीरे उसको और भी भयंकर बना लेते हैं, और फिर उसका बहुत ही बुरा फल उनको आजीवन भोगना पड़ता है। बहुत लोग रोग को गुरुजनो में छिपाकर सुचिकित्सको द्वारा उत्तम चिकित्सा न कराकर, अनाड़ी, मूर्ख और धूर्त लोगों की वताई हुई या दी हुई औषध के द्वारा स्वास्थ्य का और भी अधिक सत्यानाश कर लेते हैं। बहुतेरे मनुष्य इस रोग के पथ्य

दुःखमय होता है। मुक्तभोगी लोग इस बात को विशेष रूप से जानते हैं। इस रोग के प्रभाव में मनुष्य की मनुष्यता नष्ट हो जाती है। मनुष्य पशुत्व या जडत्व को प्राप्त हो जाता और आजीवन अनेक दुःखों का सह-चर बन जाता है। प्रायः सभी प्रकार के भयानक रोगों की उत्पत्ति इस फिरंग के द्वारा हो सकती है। प्रथम अवस्था में रोग मामान्य होने पर भी वह क्रमशः अत्यंत कठिन और यंत्रणा-जनक हो जाता है। फिरंग-विष एक शरीर से दूसरे शरीर में प्रवेश होने पर उत्पन्न हो सकता है। फिरंगान्नांत मनुष्य का रस, विल्फोटकादि से खचित

और हिताहित-जनक पदार्थों को न जानकर ऊट-पटांग पदार्थों का सेवन कर रोग बढ़ा लेते हैं।

नपुंसकता—पुरुषों तथा स्त्रियों की गुप्तेन्द्रिय और उसके अगले भाग में खड की तरह सिकुड़ने-बढ़ने की शक्तिवाले अनेक थोथे (सच्छिद्र) रेशे, अर्थात् तंतु और असंख्य ज्ञान-तंतु होते हैं। ये रेशे और ज्ञान-तंतु परस्पर अच्छी तरह गुंथे हुए होते हैं। मनुष्य की नीरोग अवस्था में विषय-वासना की उत्तेजना के समय अथवा ऐसे और अवसरों के समय जब ये रेशे और ज्ञान-तंतु जाग्रत होते हैं, तब स्वरि उनमें प्रविष्ट होकर अपनी शक्ति के अनुसार उनको भर देता और फुलाकर कड़ा कर देता है। इस समय उसमें असाधारण गर्मी भी पैदा होती है। परंतु जब किसी प्रकार की उत्तेजना अथवा उस प्रकार की इच्छा नहीं होती, तब ये रेशे और ज्ञान-तंतु ढीले और पिचके हुए-से रहते हैं।

ये रेशे और ज्ञान-तंतु जब अपने जाग्रत होने का काम करते बंद हो जायें, अर्थात् विषयेन्द्रिय की अप्रवृत्ति हो जाय अथवा इन रेशों और स्नायुओं के साथ विषयेन्द्रिय की बिजली का संबंध टूट जाय और जननेन्द्रिय का योग्य काम करना अपूर्ण रह जाय, तो उस अवस्था को नपुंसकता कहते हैं। यह रोग दो प्रकार का है—सर्वाज और निर्वाज। कुछ लोग जन्म से ही नपुंसक होते हैं वे निर्वाज होते हैं। बादशाही ज़माने में ज़नाने महल में खोजा बनाने के लिये कुछ लोगों को बचपन से ही नपुंसक बनाया जाता था।

यह बड़ा वेढंगा और लज्जित करनेवाला रोग है। जननेन्द्रिय की पूरी-पूरी शक्ति न खिली हो अथवा प्रारंभिक यौवन में अधिक मैथुन और अयोग्य मैथुन तथा स्त्रियों में बैठे रहने की आदत से तथा चैत्रे ही और-और कारणों से मनुष्य नपुंसक हो जाता है। नपुंसकता के प्रारंभ में ग्रीव-ग्रीव धातु-त्ताव, फिर जननेन्द्रिय को बल में रखनेवाले ज्ञान तंतुओं के थक जाने से ग्रीव-ग्रीव साधारण उत्तेजना और अंत में उत्तेजना का समूल नाश।

शर्करावृद्ध—जिसे अंगरेजी में कारबकल कहते हैं—यह बहुमृत्त या मधुमेही के रोगी को बहुधा हो जाता है। जिस रोगी को यह फोड़ा होता है, उसके बचने की कोई आशा नहीं रहती। गर्दन या गर्दन के नीचे या कमर में यह फोड़ा होता है। इसका आकार बत्तख के अडे के समान होता है। कभी-कभी यह फोड़ा सतरे के समान भी बड़ा होता है। साधारण फोड़ों की तरह इस फोड़े में एक मुँह नहीं होता है। इस पर कितनी ही और इसके छोटे-छोटे कितने ही मुँह होते हैं। इन सब मुँह से पतले फेन-जैसा मवाद निकलता रहता है। पहले अल्प स्थान में हो पीछे क्रमशः बढ़ता है। यह फोड़ा पहले लाल और पीछे काला हो जाता है। एक सप्ताह के बाद फोड़े का स्थान और उसके नीचे दूर तक का मांस सड़ जाता है। ज्वर, माथे में ज्वाला, अरुचि, दुर्बलता, निद्रा-नाश, फोड़े में ज्वाला और महा दुर्गन्ध-युक्त पीव निकलता है। इस रोग से दो-तीन मास में रोगी मर जाता है।

गठिया (सविवात)—यह रोग बहुधा सुजाक और आतशक के पीछे उत्पन्न होता है और आजन्म बना रहता है। आतशक में पारा खाने से और सुजाक में चंदन का तेल

स्थान से हड्डियों के जोड़ों में उसका असर बैठ जाता है। शरीर के संधिस्थल या गाँठों में यह रोग होता है। कभी-कभी दो-चार गाँठें और कभी-कभी सभी गाँठें आक्रांत होती हैं। रोग के आरंभ में उजर आता और गाँठें सूज फूली हुई लाल और दाढ़-युक्त मालूम होती हैं। उपरांत हिलने से गाँठों का दर्द बढ़ता है। शरीर गर्म, दुर्गन्ध-युक्त पसीना, कफ, कब्ज़ी, मिर-दर्द, प्रलाप, प्यास, हृदय में दर्द, जीभ का रंग पोला, पेशाब कभी लाल कभी मक्केद।

दर्द गुर्दा—गुर्दे मूत्र बनाने के यंत्र हैं। ये पीठ के निचले भाग में दोनों ओर महाशिवी-बीज के आकार के हैं। इनमें सुजाक के ज़हर के कारण मूत्र में यूरिक ऐसिड बढ़ जाने से सूजन हो जाती है, और ये ठोढ़-ठोढ़ पेशाब नहीं बना सकते, इस कारण मूत्र बढ़ हो जाता है, और उसके कारण रोगी बहुत कष्ट पाता, मूर्च्छित हो जाता और कभी-कभी ४० घंटों में मर भी जाता है।

भगंदर—गुदा से दो अंगुल बाद के स्थान में नासूर की तरह एक घाव हो जाता है। पहले वह स्थान सूजा हुआ मालूम होता है, फिर पककर फैल जाता है। उसमें बहुत छोटा सुई के मुख समान छिद्र होता है, उसमें लाल रंग का फेनदार पीय निकलता है। कभी-कभी घाव बड़ा हो जाता है, तो उसी रास्ते वीर्य-मूत्र-मल भी निकलने लगता है। बहुधा यह रोग उपदंश (आतंशक) के कारण उत्पन्न होता है। यह रोग बहुत कम आराम होता है। अंतिम अवस्था में उसमें कीड़े पड़ जाते हैं, और उसमें से अपानवायु भी निकलने लगता है। अंत में रोगी की मृत्यु होती है।

कुष्ठ—यह पाप रोग है। इसके अन्य भी कारण हैं, पर व्यभिचार से इसकी उत्पत्ति के तीन निकटस्थ सवध हैं। १—खाया हुआ भोजन न पचने पर स्त्री-सगम करते रहना, २—उपदंश या पारद विकृति (उपदंश जल्दी आराम होने के लिये लोग पारा मेवन करते हैं। वह पारा ठीक-ठीक शुद्ध न होने से अनेक उत्कट रोग पैदा करता है), हड्डी में जलन, संधि में दर्द, सर्व शरीर में घाव, हाथ-पैर के तलुवों से चमड़ा उबड़ जाना, मुख-नाक में घाव, तालुप में भीतर जखम, दाँतों का गिर जाना, नाक बैठ जाना, पक्षाघात, अंडकोशों में सूजन और कठोरता, पीछे सर्वांग में मड़ाव और गलितकुष्ठ ॥ ३—ऐसे रोगी स्त्री-पुरुष का सहवास।

कुष्ठ रोग उत्पन्न ही उस समय होता है, जब रसधातु में विकार घुस बैठता है। प्रारंभ में अंग की विचर्यता, रुद्धता, स्पर्श-शक्ति का नाश, रोमाच, अधिक पसीना, उसके बाद खून गाढ़ा होकर जम जाता है, इस कारण सर्वांग में खुजली और जगह-जगह पीव का संचय। उसके बाद शरीर का खरखरा होना, मुँह सूखना, फुंसी उत्पन्न होना, शरीर में सर्वत्र सुई गाड़ने के समान दर्द होना। और घावों का फैलना, उसके बाद हाथ की उँगलियाँ गलकर बह जाना, चलने की शक्ति का नाश, अंग टेढ़ा हो जाना और घावों का रूप बिगड़ जाना। अंत में नासा भग, नेत्र लाल, स्वर भग, घावों में कृमि और मृत्यु।

स्त्रियों के विशेष रोग

पीछे लिखे गए महारोगों के सिवा स्त्रियों को ख़ास तौर से ये रोग अधिक होते हैं—

प्रदर—अधिक सहवास का साधारण परिणाम। यह रोग प्रमेह के प्रकार का है। इसके दो प्रकार हैं—एक श्वेत दूसरा रक्त। नदन में दर्द, योनि-द्वार से स्राव, कच्चा रस-युक्त चिपकता हुआ पीला रंग या मांस के धोवन के समान स्राव अथवा पीला, नीला, काला, लाल, गरम स्वाद-दाह और दर्द के साथ अथवा भागदार, गहद, घी या हरताल के रंग के समान दुर्गन्धित। यह रोग पुराना होने पर हृदय और यकृत की क्रियाएँ निर्वल पड़ जाती हैं, और रोगिणी दुर्बल होती जाती है। अंतिम अवस्था में सर्वांग उन्नत बना रहता है।

वायक रोग—यह रोग यति मैथुन और विषम मैथुन से तथा प्रदर रोग के कारण उत्पन्न होता है। पेट, कमर में चीरने के माफिक दर्द, नाभि के नीचे, दोनों स्तनों में दर्द, कभी-कभी दो मास तक स्राव, दुर्बलता, निग-दर्द, आलस्य, अग्निमाद्य, चमन, देह की स्थूलता, योनि में शूलवत् दर्द।

हरिपीडा—यह रोग गाजर, मूली या अन्य कठोर वस्तु से अनैसर्गिक रीति से योनि को घर्षण करने से होता है। इस रोग में रक्त के लाल कणों का भाग घट जाता है। इसलिये देह का चमड़ा मिट्टी के समान सफेद, पीला या पांडु हो जाता है। मासिक नियत समय पर नहीं होता। शरीर का ताप घट जाता है। सदा सर्दी मालूम होती रहती है। आँखों की पलकों में सूजन और उनके के चारों ओर स्याह दाग। छाती की धड़कन, नाड़ी क्षीण, होठ सफेद और सूखे हुए। अजीर्ण, कोष्ठबद्ध स्वभाव में चिडचिडापन आदि।

हिस्टीरिया—यह जरायुज मूर्च्छा का प्रकार है। स्नायु-समूह की ख़ासकर जरायु के स्नायु-समूह की उग्रता की वजह से यह रोग उत्पन्न होता है। रोग उत्पन्न होने से पहले छाती में दर्द, शारीरिक और मानसिक ग़लति, प्रकाश और मज्जानाश हो जाता है। देखने में रोग मृगी-जैसा दीखता है, पर इयमं न रोगी के मुख में काग आते हैं, और न आँख का तारा बड़ा होता है। किसी को अकारण हँसी, रोदन, चिन्ता, अपने ऊपर या घावालो पर बुरा दोष लगाना, कभी-कभी अपने को बुरा अपराधी समझकर दूसरे से क्षमा-प्रार्थना करना आदि विविध भाँति लक्षण भी दिखाई देते हैं। किसी-किसी के पेट के नीचे में एक गोला ऊपर उठता मालूम पड़ता है, तथा शरीर के किसी स्थान में दर्द मालूम होता है। हस्त में सफेद रोगनी देखने और ऊँची आवाज़ सुनने में चमक उठती और पुरुष-संग की अत्यंत इच्छा रहती है। यह रोग प्रायः बड़े घरों में उन स्त्रियों में देखा जाता है, जो सुंदर और कम उम्र हैं—या तो वे विधवा हो गई हैं और कामेच्छा प्रबल होने पर उन्हें पुरुष नहीं मिलते हैं या उनके पुरुष निर्बल या नपुंसक हैं। प्रसंग से उनकी लालसा प्रबल तो हो जाती है, वृत्ति नहीं होती।

जरायु-प्रदाह—कृत्रिम उपायों से गर्भ न रहने देने का उपाय करने से या गर्भ गिरा देने से अथवा बहुत दिनों तक हरिपीडा भोगने से जरायु वेदना-युक्त कठिन और बड़ा हो जाता है। इस रोग में पेट भारी जान पड़ना, वायक वेदना, स्तन और कमर में वेदना, मूत्रस्थली और मल-द्वार में वेग, हिस्टीरिया आदि इस रोग के प्रधान लक्षण हैं।

जरायु अर्घुट—जरायु-गह्वर में तरह-तरह के दाने निकल आते हैं। इनका आकार मटर या अरहर के दाने से लेकर २० सें. तक होता देखा गया है। यह संख्या में ५० तक हो सकते हैं। किसी-किसी से पीव-रक्त निकलता और कोई सूखा रहता है। कभी-कभी श्वेतप्रदर भी रहता है। इस रोग का कारण दूषित पुरुष से संग आदि है। इसका परिणाम वन्धापन है।

जरायु की स्थानच्युति—उलट-पुलट आमन से मैथुन करना, उछल-कूद आदि अमर्यादा के कार्य करने से जरायु कभी-कभी अपने स्थान से टल जाता है। इसे 'धरन डिगना' भी कहते हैं। यह दो तरह से टलती है—१—स्थान-अष्ट होकर वस्ति के कोटर के भीतर ही रहे। २—योनि के बाहर निकल आवे। दोनों अवस्थाओं में जरायु या तो मामने खिम्क जाता या उतर जाता है, या पीछे खिसक जाता या उतर जाता है, पेड़ में दर्द होता है। पेशाब में दर्द, श्वेतप्रदर, या तो अधिक रक्त-लाव या बिलकुल मासिक धर्म बंद। इस रोग में बाधक और बन्धाभाव उत्पन्न हो जाते हैं।

डिक्कोप-प्रदाह—ऋतुकाल में पुरुष-संग करने से रजोरोध होकर यह रोग उत्पन्न होता है। वेश्याओं और व्यभिचारिणी स्त्रियों को ही यह रोग अधिक होता है। पुट्टे के कुछ ऊपर और पेट के झूब भीतर वेदना और चमक। दावने या हिलाने से दर्द बढ़ता है। ज्वर, वमन, सगमेच्छा इस रोग के लक्षण हैं। पुराना होने पर कभी-कभी पीव भी आने लगता है।

योनि-प्रदाह—सुजाक के रोगी पुरुष के संगम करने से, अत्यंत मैथुन से, बलात्कार से, प्रसवकाल के बाद तत्काल ही मैथुन में तथा और कारणों से यह रोग होता है। योनि लाल, गर्म, फली हुई और वेदना युक्त हो जाती है, और पेशाब करते वक्त योनि में खुजली चलती है। कभी-कभी पीव भी निकलने लगता है। रोग पुराना होने पर योनि के भीतर श्लेष्मवहा किल्ली में नीली, लाल फुसियाँ हो जाती हैं। योनि ढीली हो जाती है।

कामोन्माद—निरंतर प्रराग करते रहने के पीछे पुरुष के मर जाने या किसी अन्य कारण-वश स्त्री को एकाएक पुरुष की प्राप्ति न होने पर उसे कामोन्माद होता है। ऐसी स्त्री की योनि के भीतर छोटे क्रिमि जैसे कीटाणु उत्पन्न हो जाते हैं। उनकी सरसराहट से स्त्री की जननेंद्रिय में तीव्र और विह्वल करनेवाली उत्तेजना हो जाती है। ऐसी स्त्री असमय हास्य, गीत, शृंगार और किसी भी पुरुष को देखकर निर्लज्ज चेष्टा करती है। घर से बाहर भागती है। ऋतुकाल के बाद रोग का वेग बढ़ जाता है।

वंध्याह्व—वंध्या होने के तीन कारण हैं—१—उपर्युक्त किन्हीं रोगों के कारण। स्त्री के जरायु, डिक्कोप या योनि में कोई व्याघात उत्पन्न हो जाय। २—अतिशय व्यभिचार के कारण जननेंद्रिय में बीज ग्रहण करने की शक्ति नष्ट हो जाने से वीर्य वमन हो जाय। ३—प्रकृति से ही वं-या हो।

प्रकरण ४

इन महारोगों की चिकित्सा

यद्यपि ये महारोग चाहे भी जितने माधारण श्रेणी के हों, परम दुस्मान्य हैं, फिर भी पाठकों के लाभार्थ हम यहाँ उन रोगों की चिकित्सा के संवध में संक्षेप में कुछ वर्णन करते हैं।

प्रमेह-चिकित्सा

सब प्रकार के प्रमेह-रोगियों की अधोवायु विगड़ जाती है। इसलिये प्रायः सभी प्रमेहियों को मंदाग्नि और दस्त की कब्ज़ी बनी रहती है। कुछ वैद्य, डॉक्टर लोग इस बात पर विचार न करके उन्हें तत्काल वीर्य-वर्द्धक या पौष्टिक औषध दे देते हैं। यह अत्यंत हानिकर है। क्योंकि प्रत्येक पौष्टिक वस्तु चिकनी, लहसदार और गरिष्ठ होती है—और उसका पचाना बहुत मुश्किल है—जो इन औषधों को पचा नहीं सकते हैं, उन्हें और अनेक रोग हो जाते हैं। इसलिये यह उचित है कि इस बात का ध्यान रखे कि रोगी को कब्ज़ न होने पावे, अजीर्ण न होवे। अरुचि न होवे, रोगी को यदि प्रथम से ही कब्ज़ी हो, तो कभी भूलकर भी तेज़ जुलाव न दे। धीरे-धीरे तर और नर्म खुराक और औषध देकर मल को सुलैयन करे। और मल को साफ होने दे। इसके बाद वीर्य का रेचन या शोधन करे।

त्रिफला १॥ तोला, हल्दी ६ माशा। रात्रि को एक मिट्टी के बर्तन में भिगो दी जाय, प्रातः काल मल छानकर और दो तोला गृहद मिलाकर पी जाय, तो २१ दिन में वीर्य की शुद्धि होती है। वीर्य का रेचन भी होता है। इसके बाद दो सप्ताह यह चूर्ण देना चाहिए—

इलायची दाना, गिलाजीत, पीपल, पाषाणभेद सब बराबर चूर्ण करो। ६ माशा चूर्ण चावल भिगोए पानी के साथ देना चाहिए।

यह दवा दो सप्ताह देने पर फिर यह दवा देनी चाहिए—

कृष्ण धतूरे के बीज ४ तो०, कटेहली के बीज ११ तो०, विदारीकद २ तो०, मूसली सफ़ेद २ तो०, मूसली स्याह २ तो०, पोस्त दाने २ तो०, चव्य २ तो०, अशगंध २ तो०, खरेटी के बीज २ तो०, मखाना २ तो०, तवाखीर २ तो०, दारचीनी २ तो०, इलायची २ तो०, लौंग २ तो०, समुद्रसोख २ तो०, पीपल २ तो०, जायफल २ तो०, जावित्री २ तो०, धनिया २ तो०, कायफल २ तो०, खुरामानी अजवाइन २ तो०, सत-गिलोय २ तो०, तालमखाना २ तो०, गोखरू २ तो०, तिल २ तो०, सिंघाड़ा २ तो०, कंकोल २ तो०, सबसे चौथाई मोचरम और सबसे चौगुनी मेमल की जड़ लेकर पीसे,

फिर सबको १३ सेर दूध में भावा पकावे । इसमें २४ तो० घी, २४ तो० गहट, २० तो० मिश्री मिला देवे, २ तोले की मात्रा दूध के साथ रात्रि को खाय ।

यदि जीघ्रपतन की शिकायत हो, तो यह दवा सेवन करनी चाहिए—

कुलीजन, सतावर, तालमखाना, मूसली स्याह, मुसली सफेद, सत गिलोय, अमगध नागौरी, गोठ सहजना, मोचरस, समुद्रमोख, हमीमस्तगी, वहमन सफेद, शकाकुल, तालम मिश्री, इलायची दाना सफेद, सब एक-एक तो० लेकर चूर्ण करके सबके बराबर सफेद शकर मिलाकर डेढ़ पाव बढ़िया गहट मिलाकर पाक-जैमा बना ले, मात्रा छ-छ माणा, दोनों समय खाय, गाय का धागेण दूध ऊपर से पीवे । जीघ्रपतन पर सिद्ध प्रयोग है ।

धातु-वर्द्धक प्रयोग

इन प्रयोगों में वे लोग लाभ उठा सकते हैं, जिन्होंने अधिक स्त्री-प्रसंग द्वारा अधिक वीर्य नष्ट किया है, और जिनके गर्भ और अग्न में कुछ सुस्ती और कमजोरी बनी रहती है । ऐसे लोगों को ब्रह्मचर्यव्रत-पूर्वक कुछ दिन इन प्रयोगों में से किसी एक का सेवन करना चाहिए ।

१—विदारीकंद का चूर्ण करके उगी के रस में २१ बार भावना (रस में भिगोकर छाया में सुखाओ) दो । इस चूर्ण की मात्रा १ तोला है । १ तोला घी और २ तोला गहट में मिलाकर प्रातः काल चाटना । ऊपर यथास्ति गर्म दूध पीना ।

२—गोखरु, तालमखाने, सतावर, कौंच के बीज, खगैटी, गगेरन सब बराबर लेकर कपडछन चूर्ण करे । मात्रा ६ माणे रात्रि को फकी लेकर ऊपर गर्म दूध पीवे, अत्युत्तम है ।

३—सोठ ४ मा०, अककरा २ मा०, सेमल का गोठ ४ मा०, लोबान ८ मा०, मैदा लज्जी २ मा०, तिल काले २॥ तो०, पीपल छोटी २८ मा०, सबके बराबर मिश्री । कपडछन चूर्णकर १ तो० गत को फाँककर ऊपर से गर्म दूध पीवे ।

नपुंसक

ऐसे रोगी केवल नीचे लिखी हालतों में ही अच्छे हो सकते हैं—

१—जो जन्म से नपुंसक न हो, और जिनके अवयव की बनावट में कुदरती दोष न हो ।

२—किसी आपरेशन में कोई नस न कट गई हो ।

३—जो रुचेष्टाओं का चिर अभ्यासी हो, और इस कारण जिसके अवयव सर्वथा निस्तेज हो गए हो ।

यदि लिङ्गेन्द्रिय की नसों में पानी भर आया हो, तो इन पोटलियों का सेक गुणकारी होगा—

हाथीद्वान का चूर्ण १ तो०, मछली के दातो का चूर्ण १ तो०, लौंग ८ मा०, जायफन गुजगती २ नग, नरगिस की जड़ १ नग, अफीम १ मा० सबको पीसकर दो पोटली

बनावे और आध पाव भेड़ या भैंस का दूध पकावे, जब उसमें भाप उठने लगे, तो पोटलियों को भाप पर रख पेड़, जाँघ और गुप्तेन्द्रिय को संके, ऊपर बँगला पान बाँधे, पानी न लगने दे ।

हस्त-मैथुन आदि से गुप्तेन्द्रिय टेढ़ी पड़ गई हो, तो उसकी यह दवा करे—

अफीम ३ मा०, जायफल ५ मा०, अकरकरा ५ मा०, प्याज-नर्गस १ तो०, सफेद कनेर की जड़ का छिलका १॥ तो० सबको दो प्रहर तक गराव में घोटकर इन्द्रिय पर लगावे । दो सप्ताह में टेढ़ापन आराम होगा ।

इसके बाद यह दवा खानी चाहिए—

सिंघाड़ा, समुद्रसोरा, गखण्णपी, गोखरू, मालकाँगनी, इमली का चीश्वा, सालम मिश्री, तालमखाना, मोचरस, मूसली स्याह, मूसली सफेद, सेमल की मुसली, कौंच के बीज, गाजर के बीज, भोफली, बहमन सुर्ख, बहमन सफेद, तोदरी सुर्ख तथा सक्रेद, मस्तगी, शकाकुल, कुलीजन, जायफल, लौंग, जावित्री, अकरकरा, केशर, दारचीनी, शिलाजीत, वगभस्म, मृगा-भस्म, फौलाद-भस्म सब बराबर, सबके बराबर मिश्री मिला ४ मागे प्रातःकाल खाय, तो वीर्य की कमी, पतलापन, स्मरण-शक्ति का नाश, मूत्रकृच्छ्र, धातुपात, स्वप्न-दोष, इन्द्रियों की निर्वलता, इन्द्रिय में बाँकपन, जड़ का पतला होना इत्यादि-इत्यादि दोषों में पूर्ण लाभदायक है ।

सूजाक

इस रोग का सबीज नाश किसी तरह नहीं होता । अभी तक ऐसी कोई औषध शोधी नहीं गई है । पाश्चात्य डॉक्टर लोग इसके लिये बहुत जाँच पड़ताल कर रहे हैं । नीचे लिखा नुस्खा बहुत उत्तम है—

वंशलोचन १ तो०, माजूफल १ तो०, कथा सफेद १ तो०, बारीक चूर्ण कर ३ तोला शुद्ध चंदन के तेल में ३६ गोली बनावे । प्रत्येक ३ घंटे में एक गोली मिश्री के शर्बत के साथ खाय । दूध-चावल का भोजन करे, तो अत्यंत पुराना सूजाक भी अवश्य आराम होगा ।

आतशक

इस रोगवाले को प्रथम सात दिन तक मल फुलाने की दवा पीकर जुलाव लेना, फिर खाने-पीने की दवा लेना ।

मल फुलाने की दवा—उन्नाव ५ दाने, गहतारा ५ मागे, चिरायता ६ मागे, गावजुर्बों ५ मागे, सौंफ की जड़ ६ मागे, सकोय खुश्क ४ मागे, कासिनी की जड़ ६ मागे रात को पाव-भर पानी में भिगो दे, सुबह को पकाकर जब आधा पानी रहे, दो तोले गुलकद डालकर छानकर पीवे । अथवा,

गावजुर्बों ६ मागे, सुनका नौ दाने, गुलाव के फूल ५ मागे, मुलहठी ५ माश, सौंफ की जड़ ६ मागे, अफतीमन ३ मागे, वेद ग्रंजीर की जड़ की छाल ६ मागे तीन पाव पानी में रात को भिगो दो । सुबह को पकाकर जब आधा पानी रहे, गुलकद दो तोले डाल-

कर मलकर छानकर पीवे। मूंग की खिचड़ी खाय, सात दिन यह दवा पीवे, फिर कन्था सफेद, काला दाना, जमालगोटा शुद्ध २ मांशे, सबको खूब खरल करे, जमालगोटा जिनना खरल होगा, उतने ही दस्त अधिक होंगे और वमन भी न होगी। खरल करके मटर के समान गोलिएँ बनावे, पाँच या सात गोली ठंडे पानी के साथ खिलावे, जब एक दस्त हो जाय, गरमी मालूम हो, तो एक कटोरा खॉड का गर्वत पिलावे, जो दस्त कम आवें, तो नील गरम पानी पिलावे, फिर गावजुयाँ १ तोला आधा पाव पानी में रात को भिगो दे, सुबह को १ लुआव निकालकर मिश्री डालकर पिलावे, इसी प्रकार तीन या चार जुलाव दे, फिर खाने-पिलाने की दवा करे।

दवा खाने की—लौंग, रसकपूर, मिर्च स्याह, अजवाइन देगी, अजवाइन खुरासानी सब दो-दो मांशे। लौंग और रसकपूर को लोहे की कड़ाही में दम तोले बकरी का दूध डालकर घोटें, जब कुछ नरम-सा रहे, तब सब दवा पीन छानकर डाल दे, फिर सबको घोटकर दो मांशे की गोली बनावे। प्रातःकाल एक गोली गाय के दही में खिलावे पाँच दिन तक। खाने को दूध-दही, भात दे। जो मुँह आवे, तो राल टपकावे। जब खूब रोल निकल जाय, तब कचनार, चमेली, झडवेरी इनकी धूल को पानी में पकाकर कुल्ले करे, आराम हो।

जिसके बदन पर आतङ्गक के चकड़े पड़ गए हों, उसको इस तरह ६ तोले सुरमे के समान पीस-छानकर उसमें से तीन तोला अच्छा-अच्छा रख ले शेष फेंक दे, उसमें गहद मिलाकर तीन गोली बनावे। प्रथम रोगी को तीन दिन खिचड़ी खिलावे, चौथे दिन एक गोली गरम पानी के साथ दे। वह गोली पच जाय, तो अच्छा है और लौटकर बाहर आवे, तो गरम पानी से धोकर फिर निगला दे, जो दूसरी बार भी न पचे, तो उसी गोली को धोकर ४ टुकड़े करे, और एक टुकड़ा गरम पानी से निगला दे, और फिर भी थोड़ी-थोड़ी देर में गरम पानी पिलाता रहे, जब तक गरम पानी पीवेगा, तब तक दस्त आते रहेंगे। आठ-सात दस्त आने के बाद दोपहर को ठंडे पानी से हाथ-पाँव धोकर खिचड़ी खाय। अगले दिन गोली न खाय, किन्तु खिचड़ी ही खाय, फिर तीसरे दिन एक गोली के तीन टुकड़े करके गरम पानी के साथ निगल जाय। इसी प्रकार एक दिन बीच में छोड़कर तीसरी गोली भी खा ले, इस जुलाव से उदर का सब मवाद निकल जायगा। इसके उपरांत एक तोला अमलतास एक कोरे मिट्टी के प्याले में गाम को आध पाव पानी में भिगो दे, सुबह को नितरा पानी पी ले। ऐसे ही ४० दिन में ४० तोले अमलतास का पानी पीवे। खाने को गेहूँ की रोटी, मूंग की दाल, पाव-भर वी नित्य खाय, उपदंश का संपूर्ण विकार जाय, शरीर शुद्ध हो।

जिसे आतङ्गक से कुछ हो गया हो, पाँच भिलावों में पाँच मांशे पारा भर दे, फिर तीनो अजवाइन, मिर्च स्याह पाँच-पाँच मांशे, गुड २० मांशे खूब कूटकर वह भिलावे, जिनमें पारा भरा है, अलग-अलग इस गुट मिली दवा में लपेटकर दो शरावों में संपुट कर चूल्हे के नीचे

४० दिन गड़ा रखे, फिर निकालकर गोली दो-दो माणों की बनावे। निम्न ४० दिन तक खावे, नमक, लाल मिर्च और गर्म चीज़ न खाये।

आतशक के बिये मरहम — जो गत-दिन में दाने और जड़ों को खो डेता है—चोबचीनी की गर्द आधा दिरम, तूतिया जुला हुआ चीय दिरम। मुर्गे के अडे को भभल में ढाबकर उमकी ज़रदी में नय दवा मिलाकर मरहम बनाकर लगावे, चोबचीनी की गर्द न मिले, तो पारे को फण्डे में लपेटकर जलावे, उमकी झाक आधा मिसकाल डाले।

मरहम आतशक के जड़ों तथा नासूर को दूर करे। रसौत एक दाम, पारा, गूगल आधा-आधा दाम, थोड़ा पानी डालकर कोंमे के बर्तन में नीम की लकड़ी के तिर्रे पर पैसा जमाकर उसमें ज़ूय घोटकर लगावे।

यदि किसी के बदन में स्याह या सुर्व धब्बे पड़ जायें, या तमाम बदन नीला हो गया हो, तो पहले तीन दिन मूँग की खिचड़ी खिलाकर यह जुलाय देवे—काला दाना नौ माशे अधमुना करके बारीक पाँये, उमकी बराबर कच्ची खॉट मिलाकर तीन पुड़िया बनावे। १ पुड़िया सुबह को गर्म पानी के साथ खाये, खास लगे तो भी गर्म ही पानी पीवे। शाम को खिचड़ी और आम का अचार खिलावे, और जो किसी के मुँह के थंड़ वार-पार सुराख पड़ गया हो, या आधा कौआ गल गया हो, तो यह जुलाय दे—पिस्ता, बादाम, चिलगोज़ा, गोला पुराना, किशमिश पुराना, जमाल गोटा शुद्ध इन सबको बराबर लेकर पानी में पीस जंगली बेर के बराबर गोलियाँ बनाकर पहले तीन दिन अरहर की खिचड़ी खिलावे, फिर दा गोली मलाई में लपेटकर खिलावे, ऊपर से गर्म पानी पिलावे।

जो इस बीमारीवाले को किसी ने गिगरक बहुत खिलाया हो और उसमें तमाम बदन बिगड़ गया हो, तो पहले यह दवा दे। कूटकी १ तोला, आम की बिजली २ तोला, जमाल गोटा शुद्ध ३ तोला, खयारन २ तोले, मिश्री ३ तोले सबको बारीक पीस-छानकर इन दवाओं को १२ पहर पुराने गुड़ में कूटकर, जंगली बेर के बराबर गोलियाँ बनावे। १ गोली निम्न खिलावे। ऊपर से ताज़ा पानी पीवे, दम्त या वमन हो, तो अच्छा है। जो इससे आराम न हो, तो पहले ३ दिन यह दवा पिलावे, और खिचड़ी खिलावे—सौंफ़ १ तोला, मुनक्का १२ दाने, ज़तमी १ तोला, मकोय १ तोला, खुजावी १ तोला, गुलकूद २ तोला शाम को पानी में भिगो दें, सुबह को पकाकर पिलावे। तीन दिन तक यह जुलाय दे—गुलाय के फूल २ तोले, ज़तमी १ तोला, गारीकून ६ माणों, निसोत सकुंद ६ माशों, एरंड के बीज ३ तोला, एलुआ न्याह १ तोला, सोठ ६ माशों, कड़ की मींग २ तोले, सकमुनया ६ माशों, भोंवला ६ तोले, सनाय २ तोले, विसफाहज़ १ तोला, बड़ी हरड १ तोला इन सबको पीस छानकर पानी से जंगली बेर के बराबर गोलियाँ बनावे। १ गोली खिलावे, दो पहर बाद मूँग का पानी दे, और शाम को मूँग की खिचड़ी। इसी तरह तीन जुलाय दे। इन दवाओं से आराम हो, तो अच्छा है, नहीं तो यह अर्क पिलावे—आतशक के सबब शरीर में

खून का फ़साद हो गया हो, उसको दूर करेगा। सौंफ़ हरी, बड़ी हरड़, छोटी हरड़, सनाय, वायविडंग शाहतरा, सर्दफौका, सोक का ज़ीरा, मकोय, चिरायता, ब्रह्मदंडी, नकछिकनी पाव-पाव-भर। सुपारी पुगानी, आंवला, वक्रायन के फल, नीम की निवौली, जामन की गुठली, कीकड़ की फली, मुंडी, कचनार की छाल आध-आध सेर, अमलतास की छाल, मेंहदी के पत्ते पाव-पाव-भर। लाल चदन पाव भर, भाऊ के पत्ते पाव भर इन सबको कूटकर दरिया के पानी में १२ पहर भीगा रखे। फिर अर्क निकाल ले, नित्य सुबह को पाँच तोले अर्क में एक तोला शहद मिलाकर पाँचे ४० दिन पर्यंत, बदन बिगड़े तीन साल न हुए हो, तो अच्छा होगा।

जो किसी स्त्री को आतंशक हांकर जाती रही हो, और उसको तभी गर्भ रह गया हो, और फिर वही रोग जोर पकड़े, तो कठिनाता से जायगा। उसको यह दवा दे—मुरदासग १ तोला, गेरुबर्म १ ताला, भुने चने २ तोले, इन तीनों को खूब बारीक पीसकर गुड़ १२ वर्ष का पुराना मिलाकर छोटे बर के बराबर गोलियाँ बनावे, और एक गोली मलाई में लपेटकर खिलावे। जो १ गोली नित्य खाने से गर्मी मालूम हो, तो आधी गोली खावे। पाँच-सात रोज में कुछ आराम न हो, तो फिर यह दवा हुक्के में पिलावे—कधी के पत्ते १० तोला, गिंगरफ ३ माशे, फिटकरी सफ़ेद ६ तोले, इनको पीसकर तीन तीन माशे की गोली बनावे, १ गोली चिलम में रखकर हुक्का ताजा करके पिलावे, और फिर नेचा भिगो ले, पानी दूर न करे, इसी तरह सात दिन हुक्का पिलावे। खाना जो चाहे, सो खाय, इस दवा से रोग जाता रहेगा। जब बच्चा पैदा हो, तो फिर जुलाव देकर दवा खिलावे। जो बच्चा पेट से रोग-युक्त निकला हो, तो वह भी इस दवा का दूध पीने से अच्छा हो जायगा। जो अच्छा न हो, तो बच्चे को यह दवा दे—कड़ाई के फूल २ माशे, वायविडंग २ माशे, किण्मिश ३ माशे तीनों को पीसकर आध सेर पानी में पकावे। जब दो तोले बाक़ी रहे, तो रखकर १ रत्ती-भर लेकर दूध में पिलावे, और उसकी मा को वही दवा दे, ईश्वर चाहे, तो अच्छा हो जायगा।

स्त्रियों के रोग

कंले के पके फल का गूदा, गाय का घी, मिश्री तीनों बराबर एकत्रकर खूब मथे। यह मिला हुआ पदार्थ १ पाव, दागचीनी १॥ तोला, लोध १ तोला, धाय के फूल ४ माशा, बड़ी इलायची ४ माशा, सोठ १ तोला, माजूफल ३ माशा इन सब दवाइयों को कपडछन करके डम में मिला ले। मात्रा २ तोला। श्वेतप्रदर का अमीराना और सिद्ध नुस्खा है।

अधमे के पत्ते का रस २ तोला मिश्री मिलाकर पीने से रक्तप्रदर आराम होता है।

गुलर (कच्चे) का रस १ तोला, लाय का भिगोया पानी १ तोला मिलाकर पीने से रक्तप्रदर और हरिपीडा में लाभ होता है।

चूहे की मुसेगन २ रत्ती, पीपल ४ रत्ती भेड़ के १ पाव दूध के साथ पीने से यदि रक्त के साथ गोंठें भी आती होंगी, तो बढ़ होगी।

लाल कमल की जड़, लाल कपाम की जड़, कनेर की जड़, ज़िमीक़ंद, मौलसिरी की जड़ की छाल, अजरर, ज़ीरा सफ़ेद, चंदन सफ़ेद सब पदार्थ ६-६ माशा चावलो के पानी के साथ पीसकर पीने से रक्तप्रदर, हरिपीटा-वाधक में बहुत लाभ होता है।

पुश्यानुग चूर्ण—पाठा, जामुन की गुठली, आम की गुठली, पाथर चूर, रसौत, मोचरस, पद्मसेमर, अलीम, मोथा, बेलगिरी, लोध, गेरू, कायफल, मिरच, सोठ, पीपल, मुनक्का, जाल चंदन, ज्योनाक की छाल, इद्रजी, अनंतमूल, धाय के फूल, मुलहठी, अर्जुन की छाल सब बराबर कपड़-इन चूर्ण करे। मात्रा ६ माशा शहद में चाटे। यह सब प्रकार के प्रदर रोगों का प्रसिद्ध नुस्खा है।

हिस्टीरिया—रोग प्रकट होते ही चिकित्सा करनी चाहिए। नहीं तो थोड़े दिन हो जाने से यह रोग प्रायः असाध्य हो जाता है।

होश में लाने के उपाय—

(क) आँख और मुँह पर ठंडे पानी के छीटे देना।

(ख) मैमिल, रसौत, क्यूत की बीट शहद में मिलाकर आँख में अँजना।

(ग) एमोनिया गैस—(पान में खाने का चूना और नौसादर बराबर मिलाकर) एक कमी हुई ढाटवाली शीशी में रखना, वही शीशी ढाट खोलकर रोगी के नाक के पास लगा देना।

(घ) किसी तरह होश न हो, तो खून तेज़ गर्म पानी में कबल का एक टुकड़ा, फ़लालैन या ऊनी गुलूबंद भिगोकर उस पर थोड़ा तारपीन का तेल छिड़ककर गले में लपेट देना। होश में आने पर लपेटे रखना। थोटा-थोटा गर्म पानी उस पर टपकाते रहना, इससे रोगी शीघ्र होश में आ जाता है।

चिकित्सा—कस्तूरी भैरव = रत्ती, सजीवनी वटी = रत्ती और उत्तम लोहभस्म १ रत्ती, अभ्रकभस्म १ रत्ती, ब्राह्मी चूर्ण ४ रत्ती शहद में चटाना। यह हिस्टीरिया की अव्यर्थ महौषध है।

कस्तूरी भैरव—शुद्ध शिगरक, कस्तूरी, शुद्ध विष (भीठा तेलिया), सुहागे का खीला, जावित्री, जायफल, मिरच काली, पीपल छोटी, प्रत्येक बराबर अदरक के रस में खरल करे। सूखने पर ब्राह्मी के रस में खरल करे।

संजीवनी वटी—वायविडंग, सोठ, पीपल, बड़ी हरड, आँवला, बहेड़ा, बच, गिलोय, शुद्ध विष बराबर लेकर चूर्ण करे और गोमूत्र में गोली बनावे।

रोगिणी को प्रसन्न और संतुष्ट रखना। सात्त्विक और हल्का भोजन देना। पुरुष-संग से सर्वथा बचाना।

जरायु-दाह—ज़हरमोहरा ख़ताई २ रत्ती, भूँगे की जड़ ४ रत्ती शहद में चाटकर ऊपर १० तोला अर्क मकोय और १० तोला अर्क गावज़ुबों मिलाकर पीवे।

जरायु-अर्बुद—शीघ्र किसी अच्छे डॉक्टर से चिकित्सा करानी ।

जरायु की स्थानच्युति—रोगिणी को तक्किए के सहारे अधलेटी सुलाकर उसकी जाँघें उसकी छाती की ओर उठाकर उँगली द्वारा हल्का दबाव देकर हथेली से जरायु को धीरे-धीरे ऊपर उठावे अथवा दाईं से ठीक करावे । ठीक होने पर पसारी लगाना अच्छा है । 'पसारी' एक यंत्र होता है, जो बड़े-बड़े अँगरेज़ी दवाखानों में बिकता है ।

डिवकोष-योनिप्रदाह—जरायुदाह के समान चिकित्सा करनी । ठंडे जल से पिचकारी द्वारा योनि-प्रदेश को नित्य धोना ।

कामोन्माद—प्रलाप और निर्लज्जता के साथ प्रबल संगमेच्छा में ४ मे ६ रत्ती तक कपूर पान में रखकर खिलाना ।

ऋतुकाल के बाद जोर होने पर ज़हरमोहरा ख़ताई, कपूर, कहरवा प्रत्येक एक-एक रत्ती शहद में चटाकर ऊपर केले या नारियल का रस पिलाना । हर सूरत में हल्का और पुष्टिकर आहार देना ।

वंध्याऋतु—अनाचार के कारण जो स्त्री बंध्या हो गई हो, उसकी चिकित्सा हो सकती है ।

ऐसी स्त्री को ६ मास या एक वर्ष पूर्ण ब्रह्मचर्य पालन करना चाहिए और उस काल में फल-घृत का सेवन करना चाहिए, जिसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

फल-घृत—घी गाय का स्वच्छ ४ सेर, शतावर का रस १६ सेर, मजीठ, मुलहठी, कूठ, त्रिफला, खरेटी, मेदा, असगंध, अजमोद, हल्दी, हींग, कुटकी, नीलोफर, कमल, मुनक्का, चदन लाल, चदन सफेद, प्रत्येक दो-दो तोला मिलाकर मंदाग्नि से पकावे । जब घी-मात्र रह जाय, तब मिश्री मिलाकर प्रातःकाल १ तोला खाय । यह घृत कम-से-कम ६ मास अवश्य सेवन करना चाहिए, इससे सब प्रकार के योनि-दोष दूर हो जाते हैं ।

इसके बाद ऋतु-स्नान के अवसर पर निम्न-लिखित व्यवस्था करे—

१ तोला घुबवच टुकड़े करके कर्क के सूर्य में सायंकाल को थोड़े पानी में भिगो दे । प्रातःकाल उसकी तीन गोलियाँ बनावे, और मक्खन में लपेट ले । चौथे दिन स्त्री ऋतु-स्नान कर चुके, तब वहाँ से उठे नहीं । वालो से पानी टपक रहा हो, ऐसे समय में स्थिर चित्त हो तीनो गोलियों को उदय होते हुए सूर्य को नमस्कार करके निगल जाय । दिन-भर वमन होगी । इससे गर्भाशय की स्थिति और शुद्धि होगी । केवल दूध-भात—थोड़ा घी डालकर खाय और स्नान से ६, ८, १०, १२, १४, १६ रात्रि में गमन करे । अवश्य गर्भ रहेगा, और पुत्र होगा । ऋतुकाल में तीन दिन तक यह उपचार और करना चाहिए—एक तोला विधारा और दो तोला पीपल (पारस पीपल) की ढाढ़ी काढ़ा करके पीवे ।

फुटकर उपचार

१. भगंदर—पकने से प्रथम ही इसकी चिकित्सा करना चाहिए । नहीं तो नितान्त कष्ट-साध्य हो जाता है । अपक्वावस्था में रक्त निकालना ही इसकी सबसे बड़ी चिकित्सा है । फुंसी

को बैठाने के लिये बड़ का पत्ता या पानी के भीतर की ईंट का चूर्ण, मोठ, गिलोय और पुनर्नवा (विषखपरा) पीसकर लेप करे। जौ, गेहूँ और मूँग एकत्र पकाकर बाँधे। धतूरे की जड़ और सेंधा नमक पीस और गर्म करके बाँधे। बैठने की जगह आग न रहे, तो तत्काल किसी डॉक्टर से चिरवा दे, अथवा पकाकर पीय निकालने का प्रबंध करे। पकाने के लिये विनौले, तिल, सरसो, अलसी इनकी पुलटिस बनाकर बाँधना। पकने पर यदि फूटे नहीं, तो करंज, भिलावा, दंती की जड़, कनेर की जड़ और कवूतर या कौवे की बीट पीसकर लेप करना। जड़म धोने के लिये परवल या पत्ता, नीम का पत्ता या बड़ की छाल का काढ़ा काम में लाना चाहिए। पाछे उपदश-प्रकरण में लिखा काई मरहम बनाकर घाव पर लगावे।

यदि नासूर हो जाय, तो सुपारी पुरानी, मैनफल बराबर मेहुँड या आक के दूध में पीसकर बत्ती बनाकर नासूर में प्रवेश करना। नासूर का मुँह चौड़ा न हो, तो चिरवाकर चौड़ा करा लेना। अथवा भेड़ की ऊन जलाकर जड़म में भरना।

सब तरह का कफ-जनक और भारी पदार्थ, सब तरह का मिष्टान्न, दिन में सोना, रात में जागना, स्नान, व्यायाम, मैथुन का त्याग करना।

२ बड़—बड़ को काटकर पीय निकालना ही उत्तम है। गाँठ पकाने और फोड़ने के जो ऊपर प्रयोग लिखे हैं, यहाँ भी काम में लाने चाहिए। उसारेरेवन, कुंदुरू, गूगल तीनों चीज़ें बराबर लेकर घी में घोटकर मरहम बनावे। यह मरहम या तो गाँठ को बैठा देता या अत्यंत शीघ्र उसे पका देता है।

बड़ में जौंक लगवाना बहुत ही उत्तम है। नौसादर और शोरा चार-चार आने-भर एक छटोंक पानी में धोले, उसमें कपड़ा भिगोकर रखने से वह जल्दी बैठ जाती है। बड़ में दर्द ज्यादा होने पर भेड़ के दूध में गेहूँ पीसकर लेप करना चाहिए।

३ संधिवात (गठिया)—सखिया १ तोला, अकरकरा गुजराती १ तोला, लौंग १ तोला, पान बँगला १००, सबको खूब घोटकर ज्वार बराबर गोली बनावे। वात-व्याधि के लिये तीरे बाइदफ़ दवा है, हुकम उठाती है। मूँग की दाढ़ नहीं खाना चाहिए, घी-दूध खूब खाना। एक-एक गोली सुबह-शाम पानी के साथ लेना।

तेल मालिश करना जरूरी हो, तो यह तेल बनावे—धतूरे के पत्ते दो तोला, कुचला २ तोला, मालकागनी २ तोला, मीठा तेलिया दो तोला, मीठा तेल २० तोला। सबको पकावे, जब दवाइयाँ जल जायँ, तब उतार-झानकर काम में लावे। आजमाई हुई चीज़ है। पर यह रोग पीछे पुराना हो गया हो, तो उत्तम यही है कि किसी अच्छे चिकित्सक से सहायता प्राप्त करे।

४. पारद-विकृति—पारा शरीर में फूट निकलने की सबसे उत्कृष्ट औषध गंधक सेवन करना है। शुद्ध गंधक १ माशा मलाई या मक्खन के साथ १ वर्ष तक सेवन करना, ब्रह्मचर्य से रहना और मिर्च-मसाले का भोजन त्यागना।

५ कुष्ठ—प्रख्यात भयंकर रोग है, पर ईश्वर की कृपा से इस दुष्ट रोग की महासिद्ध औषध मिल गई है, और ससार के विद्वानों का कहना है कि अब यह रोग संसार में बहुत कम हो जायगा। यह अपूर्व औषध चौलमोगरा का तेल है, जो किसी भी श्रृंगरेजी दवा वेचनेवाले के यहाँ सस्ता हो मिल जाता है। इसकी १० से ३० बूँद तक दिन में तीन-चार बार दूध या मिश्री के साथ खानी चाहिए।

६ दर्द गुर्दा - गुर्दे पर जोक लगवाकर खून निकलवा देना चाहिए। खाने का एक उम्दा नुस्खा नीचे लिखा जाता है - जवाखार, भट्टी नमक, सुहागा, नौसादर, मिर्च स्याह, नमक सेधा, नमक सफेद, हीरा हींग, शोरा कलमी बराबर कूट-छानकर सिका तृणद विलायता में लऊक बना ले। छुराक ३ माशे तक।

शीतकाल में सेवन-योग्य पाक

भारतवर्ष में बहुत प्राचीन काल से शीतकाल में विविध पुष्टिकारी पाकों के सेवन करने का रिवाज है। ये पाक सभी सदगृहस्थ—बूढ़े, जवान और अमीर-गरीब—सेवन करते हैं। अमीर लोग हजारों रूपए के अरर, मोती, कस्तूरी, चंद्रोदय डालते हैं। गरीब वेचारे मूँग, गुड के लड्डुओं पर ही औकात बसर करते हैं। हमारे मत से प्रत्येक पुरुष को शीतकाल में बल-वीर्य की वृद्धि और शरीर की पुष्टि के लिये ऐसे पाक और अन्य पुष्टिकारी वस्तुओं का सेवन करना चाहिए।

भारतवर्ष चारों तरफ समुद्र से घिरा है। जहाँ समुद्र नहीं है, वहाँ पर्वत-माला है। भूमध्य रेखा से २३ अंश ऊपर जो कर्क रेखा है, वह भौसी-विध्याचल के लगभग है। विध्याचल के नीचे का भाग उष्ण कटिबंध में है, ऊपर का समशीतोष्ण कटिबंध में। अरब के वादेसमूम को इधर अरब समुद्र की प्रशांत लहरों रोक रही हैं, उधर चीन और सायबेरिया के बर्फीले तूफान को ५ मील ऊँचा हिमालय पर्वत रोक रहा है।

आपाढ़ से आश्विन तक प्रायः पूर्वी वायु बगाल की खाड़ी के मानसून को लाता है, और कार्तिक से आपाढ़ तक पश्चिम-दक्षिण वायु चलता है, जो अत्यंत नैरोग्य, ज़ख्मों को भरने-वाला और फलों को पकानेवाला है।

ज्योतिष-शास्त्र के मत से उत्तरायण और दक्षिणायन ये दो अयन होते हैं। दक्षिणायन में चंद्रमा पृथ्वी को अमृत दान देता है, और उत्तरायण में सूर्य पृथ्वी के मनुष्यों और वनस्पतियों के रस का शोषण करता है। भारतवर्ष गर्म देश है, जैसा कि ऊपर बताया गया है। इसलिये ग्रीष्म-ऋतु में उस पर सूर्य की सीधी किरणें पड़ती हैं, और यही कारण है कि ग्रीष्म ऋतु में मनुष्यों का बल क्षीण हो जाता है, और वे ठीक-ठीक भोजन भी नहीं कर सकते। परिपाक-क्रिया भी कमजोर पड़ जाती है। इसलिये ग्रीष्म के बाद जब शरद-ऋतु आती है, और चंद्रमा अमृत वर्षा करता है, तब वनस्पतियों में नया रस आता है, और मनुष्यों में नवीन पराक्रम की वृद्धि होती है। पाचन-शक्ति भी बढ़

जाती है। इसलिये इस अवसर पर उत्तमोत्तम पुष्टिकर आहार-विहार में जो शरीर-रस सुख गया है, उसकी वृद्धि करना तथा आरोग्य-रक्षा के लिये पाक-मोदक और अन्य पुष्टिकर दवा खाने की चाल चली आती है। शरीर के जय को रोकना, उसमें धातुओं की कमी न होने देना, उसे आरोग्य तथा दीर्घायु रखने का सर्वोत्तम उपाय है। इसलिये हम इन स्थान पर पाठकों के लाभार्थ कुछ उत्तम पाकों के नुस्खे लिखते हैं—

१. कस्तूरी-पाक—कस्तूरी १ तोला, गिलाजीत ८ तोला, केसर ८ तोला, जायफल १ तोला, जावित्री १ तोला, सोंठ १ तोला, काली मिर्च १ तोला, अकरकरा १ तोला, मांती ६ मांसे, अरर ६ मांसे, माणिक ७ मांसे, अकीक २ मांसे, सगेयशव ४ मांसे, याकृत सफ़ेद ७॥ मांसे, वर्क सोना ५० नग, वर्क चाँदी २ तोला। सबको उत्तम रीति में खरल करके चौगुने गह्व में मिलावे। खुराक ४ रत्ती दूध में। यह चीज़ अमीरो के काम की अत्यंत उत्तम है। हृदय-मस्तक और पुटों पर इसका ख़ास प्रभाव पड़ता है। एक महीने सेवन से चेहरा सुर्ज हो जाता है।

२. मदनमोदक—नकाकुल मिश्री ६ मांसे, वहमन सफ़ेद १ तोला, नागौरी असगव १ मांसे, दक्षिणी मूसली १ तोला, तालमखाना ६ मांसे, कौंच के बीज १ तोला, सफ़ेद इलायची ६ मांसे, बड़ी इलायची ६ मांसे, जायफल गुजराती ३ मांसे, जावित्री ३ मांसे, गतावर ६ मांसे, रुमीमस्तगी १ मांसे, अकरकरा २ मांसे, भुने हुए काले तिल ५ मांसे, तज ३ मांसे, धी ५ तोला, बादाम की गिरी १० तोला, चिलगोज़ा की मींगी १ तोला, पिस्ता २ तोला, छुहारा ३ तोला, मिश्री ४० तोला सब मेवा कूट धी में नरम आँच से भूने। मेवाओं के सिवा औषधों का चूर्ण करे। फिर मिश्री की चासनी करके सब मिलावे। दोनों समय २ तोला की मात्रा खाय, १ पाव दूध ऊपर पीवे। ४० दिन सेवन करने से अत्यंत पुष्टि और वीर्य-वृद्धि करता है।

३. मुसली-पाक—मुसली सफ़ेद १ सेर को आटे की मानिद पीसकर ८ सेर दूध में पकावे, जय खोया बन जाय, तो १ सेर धी में उसे भूने। फिर चार सेर चीनी की चासनी करके उसमें मावा डाल दे, और ये दवा चूर्ण करके डाले। सोंठ, मिर्च स्याह, पीपल, इलायची, दारचीनी, पत्रज, हाऊरे, सौंफ, गतावर, ज़ीरा, अजवाइन चित्रक, गजपीपल, पीपलामूल, आँवला, गोखरू, धनिया, असगंध, मोथा, हरड, समुद्रसोख, खरेटी, कौंच के बीज, मुलहठी, मेमल का गोंद, सिंघाडा, कमलगट्टा, वंगलोचन, नेत्रवाला, ककोल, अकरकरा, कपूर प्रत्येक १ तोला। गोला, बादाम, पिस्ता, चिरौंजी यथेष्ट डाले। १ तोला चन्द्रोदय मकरध्वज और २ तोला कृष्णाश्रकभस्म डाले, तो अत्युत्तम हो। इससे बद्धजमी, प्रमेह, ववासीर, दमा, खाँसी, फोड़ा, क्षय, वीर्य का पतलापन, नेत्रों की दुर्बलता, स्वप्न-दोष आदि सर्व दोष दूर होते हैं।

अथ एक वीर्य-बल-वर्द्धक अद्वितीय पाक का वर्णन करते हैं—

४. हरी शतावर का ८ सेर रस निकाले, इसमें १ सेर गो-घृत पकावे, जय घृत-मात्र

रह जाय, तब छान ले । इस घृत को स्वच्छ कड़ाही में चढ़ाकर १ सेर खोवा और १ मेर सूजी को ढालकर मंदान्नि से भूने, फिर अनारदानो का रस २ सेर निकाले, उसमें २ सेर खाँड ढालकर चासनी करे । जब मिद्ध हो जाय, तो ठडी करके उसमें उपर्युक्त खोवा और सूजी को ढाल दे, और खूब घाँटे । जब एकाकार हो जाय, तब यह चूर्ण मिलावे—जायफल, नावित्री, त्रिकुटा, लौंग, दालचीनी, पत्रज एक-एक तोला, सालममिश्री, मुसली, गतावर दो-दो तोला, इलायची गुजराती ३ तोला, केशर ४ माशा, कस्तूरी १ माशा, अदर १ माशा, भामसेनी कपूर १ माशा, बादाम, गोला, पिस्ता चार-चार तोला, बगभस्म, प्रवालभस्म, स्वर्णभस्म, अश्रकभस्म तीन-तीन मागे सबको मिलाकर चौदी के कलई किए थाल में बर्फी जमा दे । ऊपर से सोने के बर्क लगावे, मात्रा २ से ४ तोला तक ।

५. गाजर-पाक—गाजर १० सेर लेकर पानी में ढाक की राख मिलाकर उबाले । फिर छीलकर डडल निकालकर लवे-लवे टुकड़े कर ले, फिर १ सेर घृत में मंदी-मंदी आग से भूने, जब तक गीलापन रहे, भूननी चाहिए । पोछे ३ सेर खाँड की चासनी में डुबो दे । इलायची ४ तोला, बादाम १० तोला, पिस्ते १० तोला पीसकर ढाल दे । चासनी में केशर भी दूध में घोलकर ढाल दे । यह गाजर का पाक गजाग्रो के योग्य अथवा स्वप्न-दोष, दाह, प्रमेह, रक्त-पित्त, प्यास, प्रदर आदि रोगों को नाश करनेवाला है ।

अध्याय पच्चीसवाँ

स्त्रियों का स्वास्थ्य और व्यायाम

प्रकरण १

स्त्रियों की स्वास्थ्य-हानि

वर्तमान काल में पुरुषों के स्वास्थ्य की अपेक्षा स्त्रियों के स्वास्थ्य की अधिक दुर्दशा है। दूसरे देशों की स्त्रियों के स्वास्थ्य को देखते हुए यहाँ की स्त्रियाँ बड़ी ही हीन अवस्था में प्रतीत होती हैं। जो नीचे लिखे लक्षणों से प्रत्यक्ष दीर्घ रहा है—

- १—स्त्रियाँ कद में बहुत छोटी रह गई हैं।
- २—शरीर की मोटाई डील-डौल कम होकर अस्थिपंजरावर्ण रह गई है।
- ३—मौर्दर्य प्रायः नष्ट हो गया है, चेहरा सूखा हुआ, हड्डियाँ निकली हुई, दाँत उगले हुए, चेहरे की चमक दमक, जलाल अब कहीं-कहीं ही देखने में आता है। जो पहले प्रायः सर्वत्र सुलभ और चिरस्थायी था।
- ४—पुष्ट, पूरे आकार का दीर्घजीवी बालक पैदा करने की शक्ति कम हो गई है, यहाँ तक कि गर्भ धारण करने तक की शक्ति हीन होती जा रही है। वयस्क बढ़ रहा है।
- ५—प्रदर, रजोविकार और दूसरे स्त्री-रोग, ज्वर, हिस्टीरिया, समग्रहणी स्त्रियों में बहुत होते हैं, विशेषकर प्रदर और ज्वर ने तो स्त्री-समग्र को घेर रक्खा है।
- ६—रजोविकार बढ़ रहे हैं, बहुत थोड़ी उम्र में ही रज आने लगना और चालीस वर्ष पूरे होते-न-होते 'बंद' हो जाना।
- ७—उम्र कम हो रही है, काम करने की शक्ति घट रही है।
- ८—स्तनों में दूध कम हो रहा है, इसलिये पैदा हुए बालक बड़े कष्ट में है। बाहर के दूध से जो पाले जाते हैं, उनको नाना भाँति के उदर-विकार होकर अल्पकाल में ही वे दुनिया से चल बसते हैं। पुष्ट बालक बाहर के दूध को भी पचा सकते हैं, लेकिन यहाँ तो कमबختी के मारे बालक हीन शरीरावस्था को लेकर पैदा होते हैं, और जब माता के स्तनों से दूध नहीं मिलता, तो बाहर के दूध से वे रोगी होकर जल्दी ही काल-कवल बन जाते हैं।
- ९—बढ़ादुरी, आत्मसम्मान, गौरव, उदारता, खानदानी प्रतिष्ठा, धार्मिक पवित्र भाव नष्ट

हो रहे हैं, पातिव्रत धर्म का गौरव कम हो रहा है। यही कारण है कि गौरव नष्ट हो गया है। पुत्रहीनता, भोरपन, नीचता, अपवित्रता और व्यभिचार यही हो गये हैं।

इनके कारण नीचे लिखे हैं—

१—बाल-विवाह ।

२—उत्तम भोजन का न मिलना । इसी के अंतर्गत माँगी और दगिना ।

३—पतियों, घरवालों और समाज का दुर्व्यवहार ।

४—वर्तमान सभ्यता और वर्तमान शिक्षा । तथा उत्तम शिक्षा का अभाव ।

५—दुसरा ।

६—सामाजिक दुरीतिर्या ।

७—धन की मादुर्यता, विलास-व्यासना, वसुधन की दयक ।

अब हम प्रत्येक कारण को विस्तार पूर्वक वर्णन करेंगे—

१ बाल-विवाह—हिंदू-परिवार में कन्या पैदा होना और मनहिरमिलन या घर में पुत्रना एक ही बात समझी जाती है। कन्याएँ पगल घर या दगिद समझी जाती हैं, और जिनका शीघ्र हो, उनसे अपने ऊपर का भार उतारने को हिंदू पिता बड़ा ही उत्सुक रहता है। मध्यकालीन के हिंदू-धर्मशास्त्रों, रुद्रियों और प्रचलित रीतियों तथा उनकी परिस्थितियों ने हिंदू-समाज में शिक्षा का स्थान बहुत ही निम्न बना दिया है, और वे सर्वत्र ही नाच, अपवित्र, मूर्ख और नगर्य समझी जाती हैं। घर-भर की सेवा करना और जीवन-भर आधीन बनी रहना, उनका प्रशंसनीय शील समझा जाता है। यही कारण है, बाल-विवाह हिंदू-समाज में घर पकड़ गया है और फल-स्वरूप ३ करोड़ विधवाएँ देश में भरी पड़ी हैं।

२ उत्तम भोजन का न मिलना—उपर्युक्त कारण ही इसमें बहुत कुछ हैं, विशेष यह है कि लड़कियाँ वचपन में माता-पिता के घर भाइयों और पिता की जूठन राने की अभ्यस्त रहती हैं, समुराल में उन्हें पति की जूठन मिलती है, पुरुषों की अनियमित भाजन-पद्धति से प्रायः उन्हें सदैव ही ठंडा, बामी और अरचिकर भोजन मिलता है, वे यह समझती हैं कि उत्तम भोजन राने का अधिकार तो पुरुषों को ही है।

३ पतियों, घरवालों और समाज का दुर्व्यवहार—बह को गाली देना या पीट बैठना प्रत्येक घर में मास और पति के लिये प्रायः आश्चर्य का विषय नहीं। थोड़े क्रूर या भूल पर ही वे पीट जाती हैं। पुरुषों की श्रेणी ही इस बात की है कि हम डोक-पीटकर स्त्री को ठीक रखते हैं। तुलसीदास भी उन्हें ताड़न के अधिकारी बना गए हैं।

४ वर्तमान सभ्यता और शिक्षा—जो स्त्रियाँ भार्य-वर्ग पूर्वोक्त श्रेणी से अलग हैं, अर्थात् उच्चवर्ग और घरानों की हैं, उनके स्वास्थ्य का नाश किया है वर्तमान सभ्यता और शिक्षा ने। अस्वाभाविक रीति से अनावश्यक विषयों को पढ़ने, उनके विषयों से जीवन का सम्मिश्रण करने से उनके मानसिक और शारीरिक विकास का रूढ़ ही बदल जाता है। वे

चिड़चिड़ी, घमंडी और नज़ाबत को पुतली बन जाती हैं। चरमा आँग पर चढ़ जाता है, उन्हें न तो पूरी स्वाधीनता ही है कि स्वास्थ्य की रक्षा कर सकें और न इतना साहम कि वे घर के सब काम करके न्यस्त रहें। फलतः वे अस्वस्थ रहती हैं।



५ कुसंग—सहेलियों और कुलुचि-उत्पादक पुस्तकों का कुमग ही उनके लिये घातक है। और उन्हें विविध अस्वास्थ्यकर रास्तों पर ले जाता है।

६ सामाजिक कुगीतियाँ—जैसे गमी में १ वर्ष तक रोती रहो, मैलो रहो, बामी खाओ, यह करो, वह करो आदि-आदि।

७ धन की बाहुल्यता—जिससे विलास और आलस्य उत्पन्न होकर शरीर नाना भाँति के रोगों का घर बन जाता है।

स्त्रियाँ देश की भावी सतानों की जननी हैं, और भार्वा सतान ही देश की आशा हैं। इसलिये यह अत्यंत आवश्यक है कि स्त्रियों के स्वास्थ्य-रक्षा की ओर पुरुषों की अपेक्षा अधिक ध्यान दिया जाय। उनका रहन-सहन और आचार सबमें स्वास्थ्य का पूरा-पूरा ध्यान रखना चाहिए। प्रायः बड़े घरों में स्त्रियाँ कुछ भी काम नहीं करतीं। और उनके रोग का मूल कारण यही है, वे घर के बड़ जेलखानों में ही घूमते-घूमते जीवन व्यतीत करती हैं। अब समय आ गया है कि स्त्रियों को भी पुरुषों की भाँति व्यायाम करना चाहिए।

डंबल की कसरतें

स्त्रियों को डंबल की कसरतें करने के लिये ४ पौंड के स्प्रिंगदार डंबल लेने चाहिए। अभ्यास इस प्रकार करना चाहिए—

१—सीधी खड़ी रहो। दोनों एड़ियाँ

मिली रहें। पर पैर के अँगूठों में ६-७ इंच का अंतर रहे। शरीर तना रहे। दोनों कुहनी

बाल से लगाओ । डंबल को खड़े पकड़कर कुहनियाँ सीध में सामने की ओर रख दो ।
और डबल को डमरू की भाँति हिलाओ । ध्यान रहे कि सिर्फ कलाई ही हिलने पावे ।
प्रारंभ में कम-से-कम दस बार हरकत दो ।

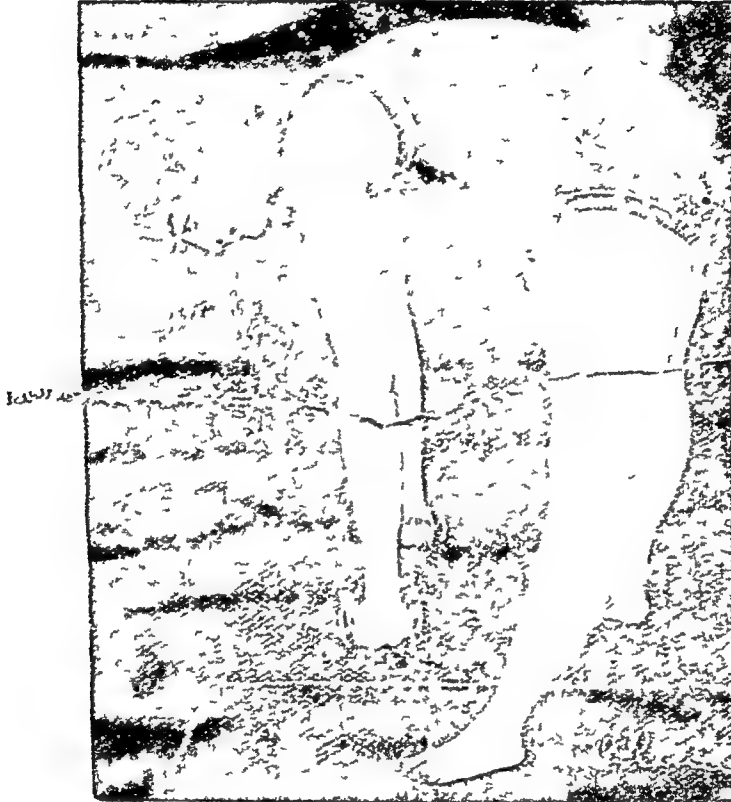
२—अब दोनों हाथ सीध में फैला दो । बदन सीधा रहे । डंबल खड़े पकड़े रहो ।
आड़े न हो, अब उन्हें १० बार डमरू की भाँति हिलाओ । धीरे-धीरे और बल-पूर्वक ।



३—अब हाथों को कंधों की समरेखा में ऊपर ले जाओ, और पूर्ववत् १० बार हिलाओ । पैरों को फैला दो ।



४- अथ तने हुए हाथो को धीरे-धीरे धरती पर झुकाओ । जितना झुक सको, उतना झुको । पर घुटने न मुड़ने पावें ।



५—हमके बाद कुछ विश्राम लो। तब दोनो डंबल कुहनी मोड़कर कंधों पर ले जाओ। कुहनियाँ सम रेखा में हों।



६—अब अपने दाहने हाथ को कंधे की सीध में फैलाओ । कंधों पर पूरा जोर दो । फिर उमे कंधे पर लाकर दूसरे हाथ से वही किया करो । इन कसरतों से कंधे, भुजदंड, छाती, गर्दन और कलाईयाँ पुष्ट और सुदौल बनेंगी ।



७—अपना दाहना पैर लगभग २१-३ फुट के फासले पर आगे की ओर रखो । पिछला पाँव बिलकुल सीधा रहे, और अगले पैर का घुटना कुछ झुक जाय । दोनों हाथों को सीधे सिर से ऊपर ले जाओ । कुछ समय स्थिर खड़ी रहो ।



८—सीधी खड़ी रहो । दाहना पैर दाहनी ओर को सीधा फैलाओ । पर पिछली टाँग मुटे नहीं । अगली कुछ मुका दो ।

अब दोनों हाथों को सामने ले जाकर जरा ऊँचाई पर डबल्स को मिला दो ।

प्रत्येक क्रिया ८-१० बार करो । इससे कमर, पेटे, नाँव और घड़ सुगठित होगा । रक्त का प्रवाह ठीक रहेगा ।



६—जमीन पर चित लेट जाओ। पैरों तथा हाथों को जमीन पर लगा दो। दोनों पैरों को पास पास सटाकर रखो और हाथों का सीधे जमीन पर नित्तियों के पास रखो। फिर दोनों पैरों को एक साथ मटे हुए धीरे-धीरे उठाओ। यहाँ तक कि कंधे और गिर को छोड़ तमाम शरीर धरती से उठ जाय। कुछ देर इसी भाँति रखे रहो। फिर धीरे-धीरे असली हालत में आ जाओ। अब जोर की साँस भरकर गिर और हाथों को उठाओ, और झुकने हुए पैरों के अँगूठे पकड़ लो, फिर पैरों का जितना संभव हो, सीधा तानो, और तब घुटनों से सिर को लगाने को चेष्टा करो।



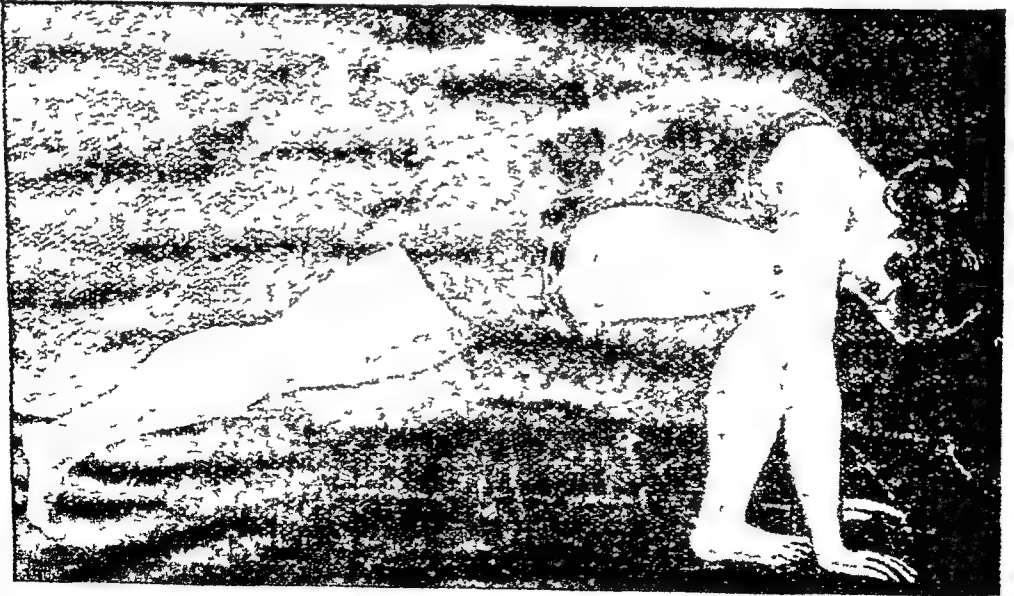
६

यह व्यायाम गर्भवती स्त्री न करें। इसमें पीठ, पेट और पाँवों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। यकृत और प्लीहा की शुद्धि भी होती है। अग्नि दाँस झोती है। इस अभ्यास में पेट को खूब भीतर खींचना चाहिए। कन्याएँ इस व्यायाम को खूब कर सकती हैं। यह सिर-दर्द का उत्तम प्रतिकार है। इसका अभ्यास थोड़ा-थोड़ा करना चाहिए।

१०—सीधी खड़ी हो जाओ। शरीर सीधा रहे। अब इस भाँति झुको कि सीना सीधा रहे। घुटने भी न मुड़े। सारा भार उदर और रीढ़ की हड्डी पर पड़े। धीरे-धीरे हाथ पैरों के पास जमीन पर टेक दो। सिर दोनों हाथों के बीच में रहे और नाक घुटनों से छू जाय। धीरे-धीरे अभ्यास से ऐसा हो जायगा। इस क्रिया में प्राणायाम करना आवश्यक है।



११—अब बायाँ पाँव पीछे की ओर जितना संभव हो, फैलाओ और उसका केवल पंजा ही धरती पर टेके रखो।



१०—जब एक पैर जम जाय, तब दूसरा भी फैला दो, हाथ इस समय सीधे बिना मुड़े हों। पैर दोनों पंजों पर सतर रहें। सिर नीचे झुका हुआ रहे। हाथों का फामला छाती की चौटाई के बराबर हो।

१३—अब ऊँधों और कुहनी पर पूरा बल देकर धीरे-धीरे झुको। यथासंभव पेट या छाती को धरती से न छुयाना चाहिए।



१२



१३

१४—अब धीरे-धीरे ऊपर को हाथों के बल पर उठो, और मिर को यथामभव ऊपर उठा दो। यह क्रिया गर्भवती स्त्री न करे। इससे सीना और पेट बनेगा। इस क्रिया में शुरु से अंत तक एक ही श्वास लेना चाहिए। प्रारंभ में दुर्बल स्त्रियाँ बीच में ह्छानुसार साँस ले सकती हैं।



इसके सिवा पुन्योचित व्यायाम भी जो स्त्रियों के लिये अनुकूल प्रतीत हो, स्त्रियाँ कर सकती हैं। गर्भावस्था में भ्रमण और साधारण घर के काम-काज करना उनके लिये उत्तम है। एवं चक्की पीसना, पानी खींचना और दूध चलाना स्त्रियों के लिये उत्कृष्ट व्यायाम है।

१६

१५



इसी मूर्ति गहरी श्वास लो—और जोर से फेंको



इसी अवस्था में गहरी साँस लो

१७ - इस प्रकार बैठकर पैर के अँगूठों को ज़ोर से खींचो और खूब गहरा श्वास लो। सीना खूब तान लो, गर्दन सीधी रखो, फिर एकाएक ज़ोर से श्वास फेंक दो। यह अभ्यास सूर्य के सम्मुख बैठकर करना चाहिए। इससे उदर, छाती की दुर्बलता तथा बवासीर का रोग दूर होता है।



१७

पुत्र भा इन्ही भाँति व्यायाम कर सकते हैं। उन्हें व्यायामों के लाभों पर ध्यान देना चाहिए।

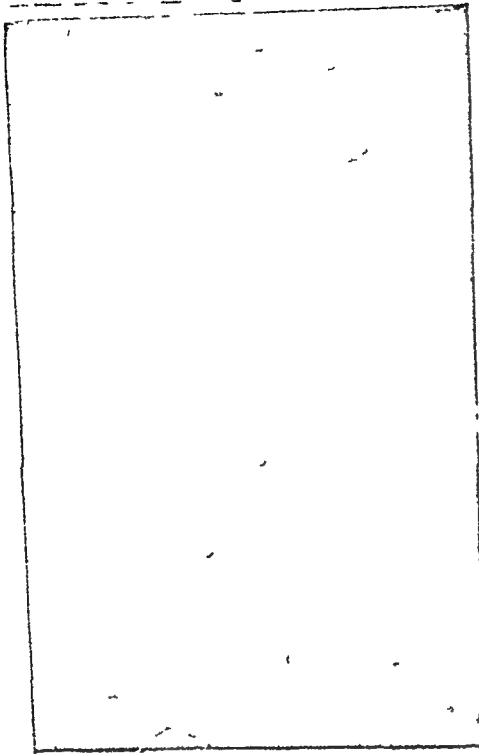
१८



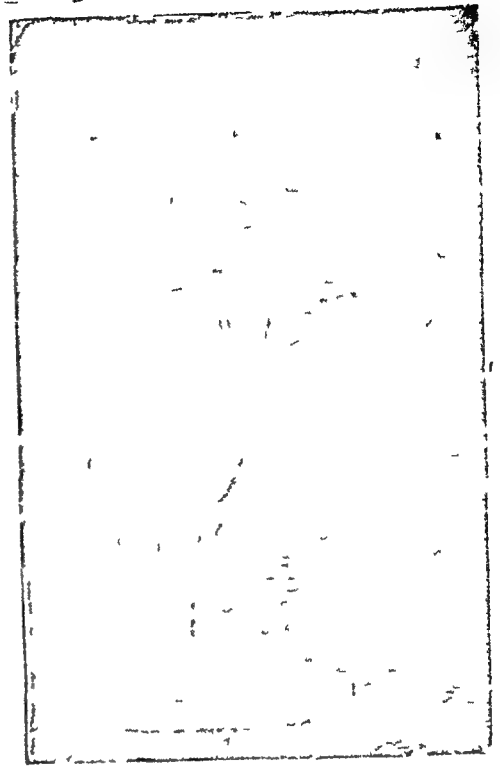
वोनों हथेलियों पर शरीर का भार तोल लो

व्यायाम से लाभ

व्यायाम करने से शरीर सुदौल और स्थिर होता है। अंग थक जाने से फालतू कामचेष्टा नष्ट हो जाती है। नींद अच्छी आती है। मन स्थिर रहता है। भुक्त आहार का ठीक-ठीक परिपाचन होता है। आलस्य दूर होता है। बल और उत्साह की वृद्धि होती है। परिश्रम, थकान, प्यास, गर्मी, सर्दी आदि सहने की शक्ति उत्पन्न होती है। इन्द्रियाँ वशीभूत हो जाती हैं। व्यायाम करनेवालों को कभी कठिनाइयों में घबराना नहीं पड़ता। वृद्धावस्था उनके पास नहीं फटकती। जो पुरुष अवस्था, रूप और गुणों से हीन भी हैं, उन्हें भी व्यायाम सुंदर बना देता है। व्यायाम करनेवाले यदि कभी कच्चा-पक्का या उल्टा-सीधा भी भोजन कर लेते हैं, तो उसे भी पचा जाते हैं। उन्हें कभी अजीर्ण, दस्त या कब्ज की शिकायत नहीं रहती। गहरी नींद आती है, स्वप्न पास नहीं फटकते। वगैरे, मोटरो में चढ़नेवाले, सदैव



व्यायाम-से सुगठित पुरुष-शरीर

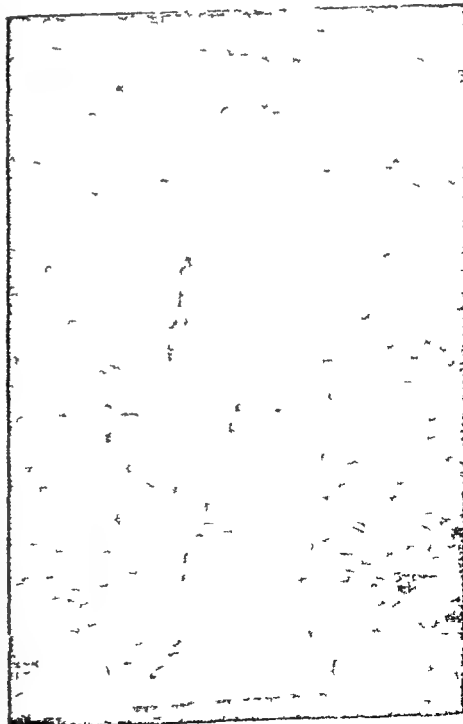
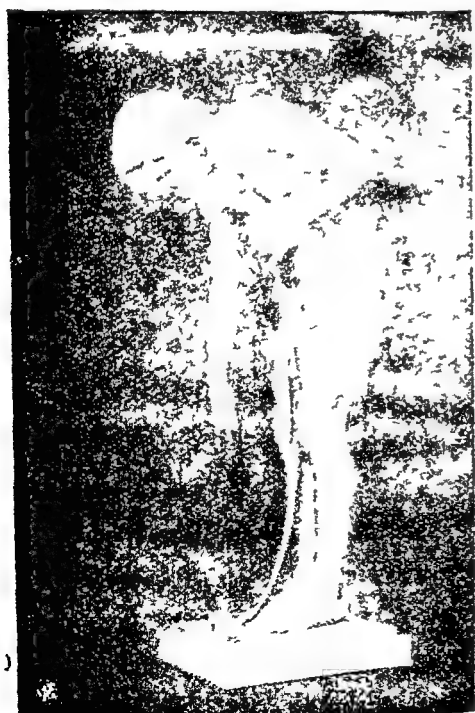
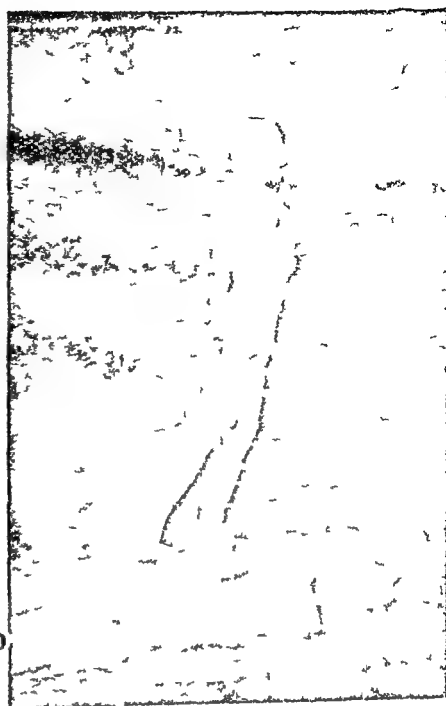
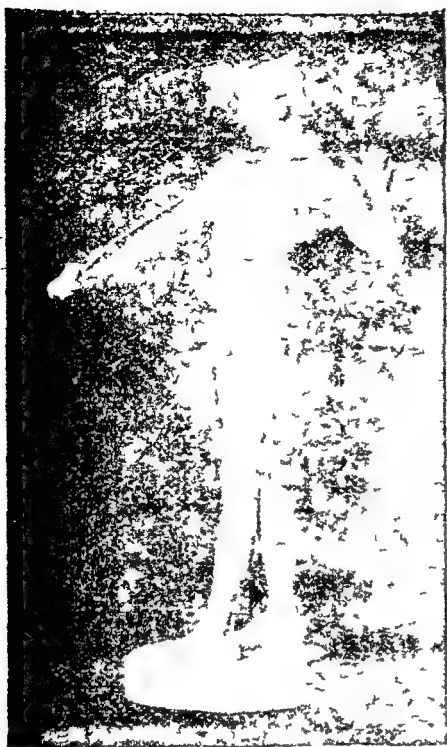


व्यायाम से सुगठित स्त्री-शरीर

घृत, मीठा आदि तर माल उड़ानेवाले अमीर मोटे और मेदस्वी होकर वेडौल हो जाते हैं। विमारी मेहनत करनेवाले वकील, बैरिस्टर, जज, ग्रंथ-निर्माता, अखबारों के संपादक आदि मंदगति, चय और निद्रा-नाश में फँसकर दुनिया से जल्दी ही चल बसते हैं। व्यायाम से मन की चंचलता नष्ट होकर और शरीर थककर व्यभिचार की फालतू इच्छा नष्ट होती है, और व्यायाम के अभ्यासी मनुष्य के अंग-प्रत्यंग इतने दृढ़ हो जाते हैं कि उमे एक बार के ही विषय-भोग से इतनी तृप्ति हो जाती है कि फिर उसे बहुत समय तक उस प्रकार की अभिलाषा नहीं होती।

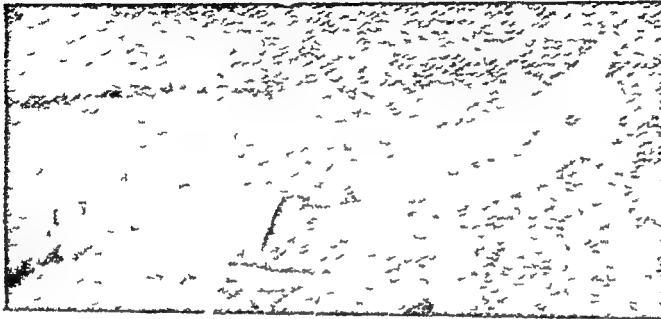
व्यायाम की मात्रा—आधा बल रखकर व्यायाम करना चाहिए। जब श्वास ज़ोर-ज़ोर से आने लगे, शरीर थक जाय, और मस्तक पर पसीना आ जाय, तभी व्यायाम बंद कर देना उचित है।

अधिक व्यायाम से हानि—अत्यधिक व्यायाम करने से श्वास, कास, चय, प्यास, अरुचि, रक्त-पित्त, भ्रम, ज्वरादि रोग पैदा हो जाते हैं, और शरीर सूख जाता है। इसलिये बलार्द्ध से आगे व्यायाम कदापि नहीं करना।



व्यायाम से सुगठित शरीर

व्यायाम-निषेध—ऊपर कहे हुए गेगों में और भोजन करने के पीछे एवं रात्रि में व्यायाम नहीं करना चाहिए।



धीरे-धीरे पैर उठाओ

के पाँच-सात मिनिट बाद ही गरीर पेना हो जायगा, मानो कोई परिश्रम का काम ही नहीं किया है। फिर कोई बड़े परिश्रम का काम करने पर कभी भारी थकान भी न चढ़ेगी।

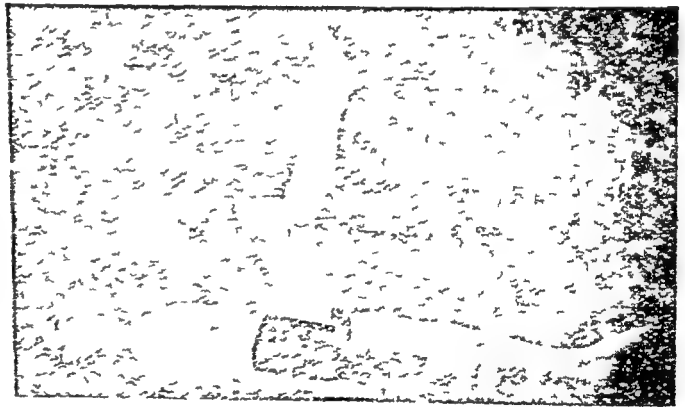
विख्यात प्रोफ़ेसर राम-मूर्ति ने व्यायाम-संबंधी कुछ महत्त्वपूर्ण उपदेश लिखे हैं, जो इस प्रकार हैं—

१—व्यायाम का अभ्यास धीरे-धीरे करना, एकदम बहुत अभ्यास नहीं करना चाहिए।

२—जो व्यायाम किया जाय, वह बहुत धीरे-धीरे श्रंगों पर पूरा-पूरा जोर डालकर करना चाहिए। जल्दी और झटके के साथ व्यायाम करने से कोई लाभ नहीं होता।

३—व्यायाम को प्राणायाम के साथ मिलाकर करना चाहिए। इस प्रकार से श्वास को बाहर निकालो (श्वास नाक से हाँ छोड़ना और भरना चाहिए) और बाहर रोको, फिर धीरे-धीरे सूँघ श्वास रोको। छाती-फेफड़े में श्वास भरकर तब व्यायाम करो। धीरे-धीरे एक क्रिया करो, और उसको एक ही श्वास में पूरी करने की कोशिश करो। यदि श्वास टूट जाय, तो कोई हर्ज नहीं। फिर भर लेना चाहिए, और धीरे-धीरे क्रिया करनी

व्यायाम का प्रारम्भ—
व्यायाम का प्रारम्भ धीरे-धीरे करना चाहिए। पहले दो-चार हफ्ते वे थकेंगे, हर वक्त हाथ-पैरों और पसलियों में दर्द रहेगा, परंतु दो या एक सप्ताह बराबर अभ्यास करने से फिर न थकाव होगा, न पसलियाँ या हाथ-पैर दुखेंगे। व्यायाम करने



एक पैर सीधा उठा दो

चाहिए। क्रिया समाप्त होने पर श्वास छोड़ देना चाहिए, और फिर भग लेना चाहिए। और फिर क्रिया करनी चाहिए। इस प्रकार व्यायाम करने से सीना चौड़ा होता है, फेफड़े, दिल, पसलियाँ मजबूत होती हैं।



दम बढ़ता है। जल्दी थकान नहीं आती, और बल बढ़ता है। यथार्थ में बल वायु ही में है। वायु को बग में करने से ही मनुष्य बलवान् हो सकता है। प्राणायाम के साथ मिलाकर व्यायाम करने से धीरे-धीरे वायु बग में होने लगती है।

कमर झुकाओ और पैरों को तान दो

४—व्यायाम करते समय

अपना मन सब ओर से हटाकर व्यायाम में ही लगाना चाहिए। और यह धारणा मन में रखनी चाहिए कि हम इस क्रिया से बराबर बलवान् हो रहे हैं। और भीसमेन व हनुमान के समान बलवान् हो जायेंगे। इन पुरुषों के चित्र भी सामने रखना उत्तम है।

५—व्यायाम करने के पीछे धीरे-धीरे टहलकर पाँच-सात मिनिट सुस्ताना चाहिए। उसके पीछे ठंडाई पानी चाहिए। ठंडाई—बादाम १०, धनिया १ मागा, काली मिरच ५ दाने, इलायची छोटी दो। ये सब शाम को थोड़े जल में भिगोकर रख देनी चाहिए। व्यायाम के पीछे ठंडाई तैयार करनी चाहिए। बादाम के छिलके उतारकर और सब चीजों को एक साथ सिल परथर से बारीक पीसकर थोड़े-से पानी में घोलकर छान लेना चाहिए। छानने का वस्त्र किनकिना होना चाहिए। फिर थोड़ी मिश्री मिलाकर पी लेना चाहिए। इस ठंडाई से कसरत के पीछे होनेवाली खुश्की दूर होकर तरावट आ जाती है। मौसम ठंडा हो, तो थोड़ी सोंठ मिला लेना और ज़रा गुनगुना करके पी जाना चाहिए। धीरे-धीरे दो-दो बादाम बढ़ाने चाहिए, और एक सेर तक बढ़ा देना चाहिए, उसी हिसाब से अन्य चीजें भी बढ़ा देने चाहिए।



कंधे के बल लौट जाओ

कंधे के बल लौट जाओ

६—व्यायाम करनेवालों को मांस नहीं खाना चाहिए। इससे सुन्ती, फ़रता तथा अनेक अवगुणों की वृद्धि होती है।

तेल-मालिश—बहुधा पहलवानों को कहते सुना है कि “सौ लङ्गंत और एक मलंत”। तेल-मालिश करने से शरीर की कांति, पुष्टि और दृढ़ता बढ़ती और यत्न-वीर्य की अत्यधिक वृद्धि होती है। रोम-कूप खुल जाते हैं। उनके रास्ते तैल भीतर घुस जाता है। सुश्रुत में लिखा है—

जलसिक्तस्याववर्द्धन्ते यथा मूलेऽकुरास्तरो. ; तथा धातुविवृद्धिस्तु स्नेहसिक्तस्य जायते।

“जैसे वृक्ष की जड़ में जल देने से डाली, पत्ते और अंकुर बढ़ते हैं, उसी प्रकार तैल मर्दन करने से शरीर के धातु बढ़ते हैं।”

तैल मालिश सारे शरीर में अच्छी तरह करनी चाहिए। विशेषकर मिर में, हाथों में, छाती, पसली, रीढ़ की हड्डी और त्रिकस्थान में। पैरों में और पैर के तलुओं में खूब मालिश की जाय। सिर में तैल मालिश करने से दिमाग़ पुष्ट होता है। और पैरों में तैल मालिश करने से नेत्रों में ज्योति बढ़ती है। छाती और पसलियों में मालिश करने से सीना, फेफड़ा और दिल मज़बूत होते हैं। पृष्ठ-वश और त्रिक में मालिश करने से बुढ़ापा जल्दी नहीं आता।

मालिश करने को तिल या सरसों का तेल ही अच्छा है। तिल का तेल सर्वोत्तम है। परंतु शतावरी का तैल मालिश करने से बहुत पुष्टि और कांति की वृद्धि होती है। शतावरी तैल का नुसखा यह है—

शतावर, खरेटी की जड़, गगेरन, शालपर्णी, पृष्ठपर्णी, एरंड की जड़, असगंध, गोखरू, बेल की जड़, कांस की जड़, पियावासा ये ११ औषध ६-६ तोला जौकुट करे। इन्हें २ सेर पानी में पकावे। जब तीन पाव पानी रहे, तब उतारकर छान ले। इसमें १ सेर तिल का तैल, १ सेर गाय का दूध, १ सेर शतावर का रस, १ सेर पानी सब मिलाकर एक कढ़ाई में भरे। इसमें नीचे लिखी औषधों की लुगदी पानी से पीसकर मिला दे।

शतावर, देवदारु, जटामासी, तगर, समुद्र चंदन, सौफ, खरेटी की जड़, कूट, इलायची छोटी, कमल, बाराही कंद, मुलहठी, असगंध प्रत्येक एक-एक तोला। इन सबको मंदाग्नि से पकावे। जब तैल-मात्र बच रहे, उतारकर छान ले। यही शतावर तैल है। बहुत ही उत्तम है।

अध्याय छठ्ठीसवाँ

सौंदर्य-विज्ञान

प्रकरण १

सौंदर्य की व्याख्या

अंग-प्रत्यंग का पूर्ण विकास सुंदरता का एक व्यापक लक्षण माना जा सकता है। जो अंग जितना पुष्ट, दुर्यल, लंबा, मोटा, पतला, भारी, हलका, सख्त या मुलायम होना चाहिए, उससे न तो रत्ती-भर कम हो और न रत्ती-भर अधिक। ऐसा शरीर सुंदर कहलावेगा। स्त्री-सौंदर्य के लिये भारतीय भावना इस प्रकार है—

१—बाल काले, चमकीले मुलायम, लंबे और घुंघराले हों।

२—गर्दन किंचित लंबी, मांसल और सुराही-दार हो।

३—वक्षस्थल मांसल, उभरा हुआ और कसा हो।

४—कमर और पेट पतला हो।

५—नितंब भारी हो।

६—रानें मांसल और क्रमशः पतली हो।

७—पिठलियाँ छोटी और पैर भी छोटे हो।

यह हुई वाह्य आकृति।

१—स्त्री का कठ-स्वर लचीला और मधुर हो।

२—दृष्टि काली और कटाक्ष-युक्त हो।

३—होठ कुछ पतले, संपुटित और लाल तथा मंदहास्य-युक्त हो।

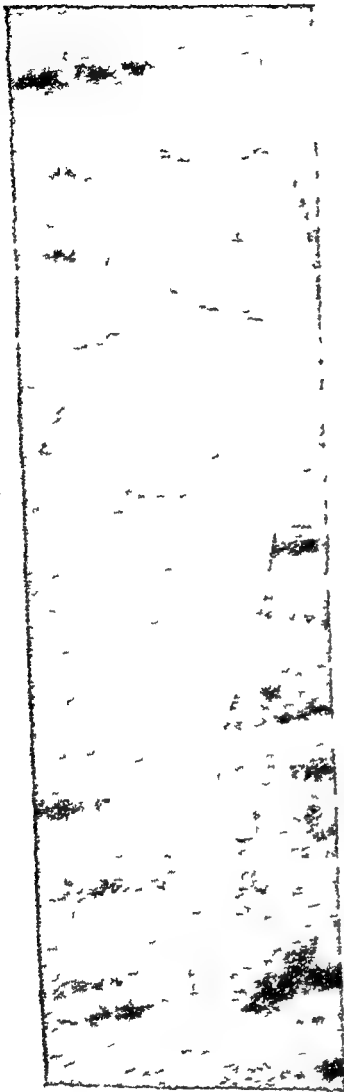
४—गति स्थिर-मंद हो।

५—वर्ण सुनहरी मलक लिप हुए गौर हो।

पुरुष के शरीर की भावना इस प्रकार है—



सर्वांग सदरी स्त्री



१—चौड़ा माथा, धुंधराले फाले बाल, घनी मूँछें ।

२—मूँच चौड़ा, ठोम लोम-मुक्त वनमथल ।

३—लंबी सुदृढ भुजाएँ ।

४—पेट और कमर पतली और चुन्न ।

५—लाँघे और पिढलियाँ गठीली ।

हमके साथ ही—

१—गहरी स्तिग्ध दृष्टि ।

२—गंभीर स्वर-वोष ।

३—उज्ज्वल गौर वण ।

४—चुस्त पोगाक ।

स्वास्थ्य का मान्य पर प्रभाव

यह बात भी हम ग्रंथ के प्रारंभ ही में बता चुके हैं कि सौंदर्य और स्वास्थ्य में परस्पर कितनी समता है। जब तक ठीक-ठीक स्वास्थ्य नहीं है, तब तक आपके शरीर का प्रत्येक अंग ठीक-ठीक समतोल नहीं हो सकता, न रक्त का प्रवाह ही ठीक हो सकता है। एक बड़े विद्वान् का कथन है कि सौंदर्य वास्तव में स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन और उत्तम स्वभाव का परिणाम है। वास्तव में कुरूपता नेम ही है। और सुंदरता स्वास्थ्य ही है। जो आहार हम खाने और जिसे हमारी जठराग्नि ठीक-ठीक पचाती है, उससे स्वास्थ्य का बहुत गहरा संबंध है। स्वास्थ्य और सौंदर्य में प्राकृतिक समता है, सौंदर्य को स्थिर रखना संयम के अधीन है।

भारतवर्ष में स्त्रियों का सौंदर्य भ्रंशक रीति से नष्ट हो गया है, इसका कारण उनका स्वास्थ्य नाश है। वे बहुत छोटी आयु में व्याह दी जाती हैं, और पदों में कड़ाई से रक्खी जाती हैं। वे अविज्ञानिक रीति से जल्दी-जल्दी

सुंदरी, किंतु उदर बच्चा और

कथे दाप पूर्ण

प्रसव करती हैं और उपेक्षा में जगमग भोजन पती है। उन्हें न उत्तम भोजन, न स्वच्छ वायु, न मन्त्रा आनंद प्राप्त होता है, और इसका फल यह होता है कि २० वर्ष होते ही वे बूढ़ा होने लगती हैं।

यह और आमाशय, ये दो शरीर के यंत्र ऐसे हैं, जिनका सौंदर्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है। आपने आहार अथवा शरीर-यंत्र के प्रकरण में इन दोनों यंत्रों को देखा और उनका

विवरण पढ़ा है, वास्तव में रक्त का खूब शुद्ध होना और उसका यथेच्छ गति से शरीर में भ्रमण करना ही सौंदर्य का मूल-मंत्र है। यदि पुष्कल शुद्ध रक्त ठीक-ठीक नाडियों में बह रहा है, तो आपकी त्वचा लचीली, रंगदार, चमकीली और कोमल रहेगी।



खूब चौड़ा, ठोस वक्षस्थल

आमाशय भोजन को पचाता है। आपके लिये आवश्यक है कि आप ऐसा भोजन करें, जो आसानी से पच जाय। उसमें ऐसी कोई वस्तु न हो, जिससे आमाशय के कार्य में बाधा पड़े। यकृत का कार्य शुद्ध रक्त बनाने का है। यदि पचे हुए आहार का शुद्ध रस बनेगा, तभी

शुद्ध रक्त बनना संभव है। चेहरे और नाक के अग्र भाग पर जो बहुधा काले-काले दाग पड़ जाते हैं, यह यकृत का दोष है।

स्वभाव और मानसिक भावों का सौंदर्य पर प्रभाव

कदाचित् आप यह जानते होंगे कि कभी-कभी कोई स्त्री या पुरुष विशेष सुंदर प्रतीत



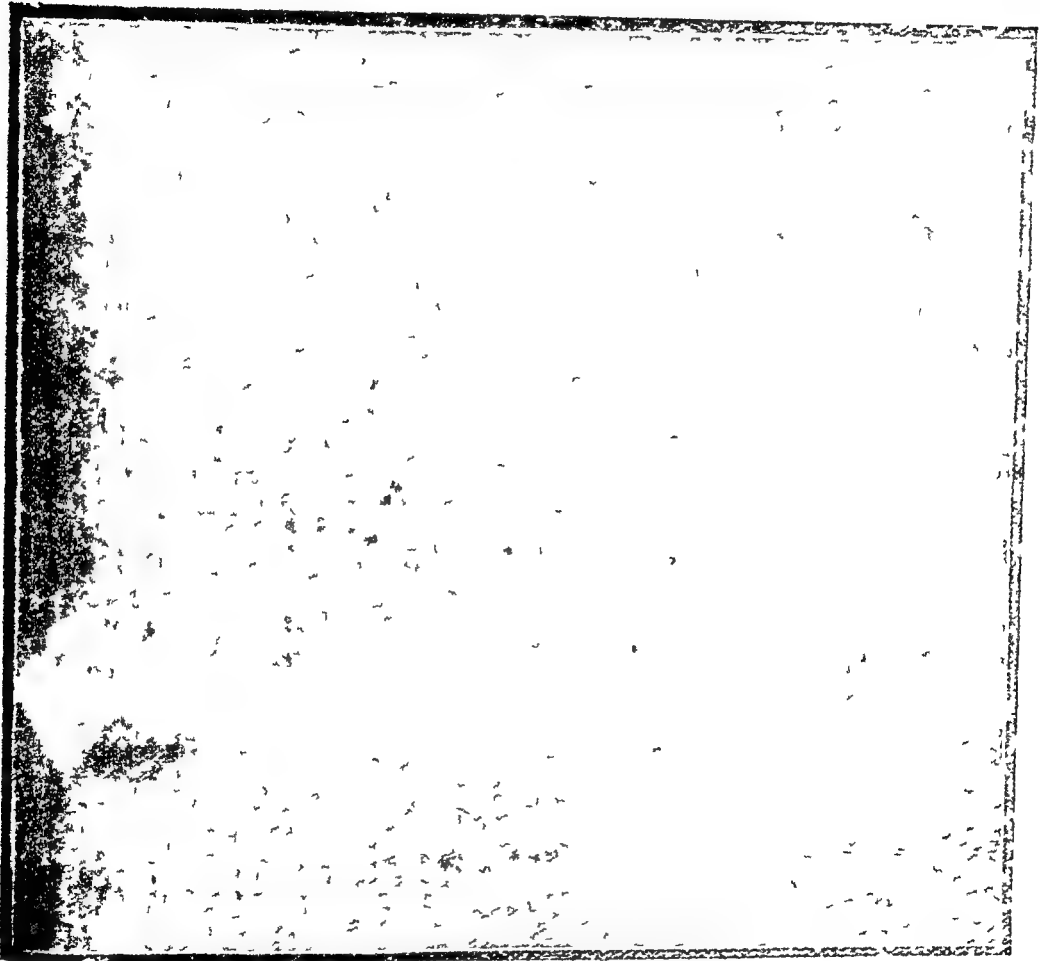
लंबी, सुडौल मुजाँ

होने लगता है। उसके चेहरे पर कभी-कभी ऐसा माधुर्य और तेज झलकने लगता है कि देखने-वाला मोहित हो जाता है। हृदय में जब प्रेम की निर्दोष भावनाएँ उठती हैं, तब नेत्रों और चेहरे पर एक स्वाम्य चमक पैदा हो जाती है। वामना के उदय होने पर, लज्जा अनुभव करने पर, त्याग या उदारता के खास-खास अवसरों पर मुख पर जो भाव लक्षित होते हैं, उन्हें देखकर अनायास ही यह जाना जा सकता है कि मानसिक भावों का सौंदर्य पर बड़ा भारी प्रभाव पड़ता है।

इसके विरुद्ध क्रोध में अस्वाभाविक रूप से चेहरा लाल हो जाता है, तथा मैकडो झुर्रियाँ हठात् पड़कर मुखकृति भयानक और कुरूप हो जाती है। भय से भी चेहरा पीला पड़ जाता है, तथा आँखें निर्जीव काँच के समान चमकने लगती हैं। शोक, उद्वेग और चिंता से भी विविध प्रकार की लकीरें मस्तक और मुख के भिन्न-भिन्न अवयवों पर पड़ जाती हैं।

यदि ये सब अच्छे या बुरे भाव निरंतर चेहरे पर रहें, तो मुखकृति पर उसकी स्थायी छाया पड़ जाती है। बहुत-से लोगों का मुख जो वचन में सुंदर था, अति भयानक और घिनौना हो जाता है। आपने सुना होगा कि अमुक महात्मा तपस्वी के तेज और दृष्टि के वश में होकर चराचर मोहित हो जाते थे, हिसक वन्ध पशु भी उनके पैर चाटते थे। यह सब उनकी उस मोहक दृष्टि का फल है, जो उनके स्वच्छ

मानसिक भावों के कारण पैदा हुई है। अच्छे और बुरे विचारों की वारा मानसिक केंद्रों में प्रताडित होकर रक्त के प्रवाह के साथ चमड़ी को मतर तक विद्युत्-वारा के समान आती और अपना प्रभाव वहाँ छोड़ जाती है। यदि यह धारा निरंतर आती-जाती रहे, तो उसका प्रभाव भी न्याया नह जाता है। यदि कोई मनुष्य दया और प्रेम की वारा का निरंतर अभ्यास

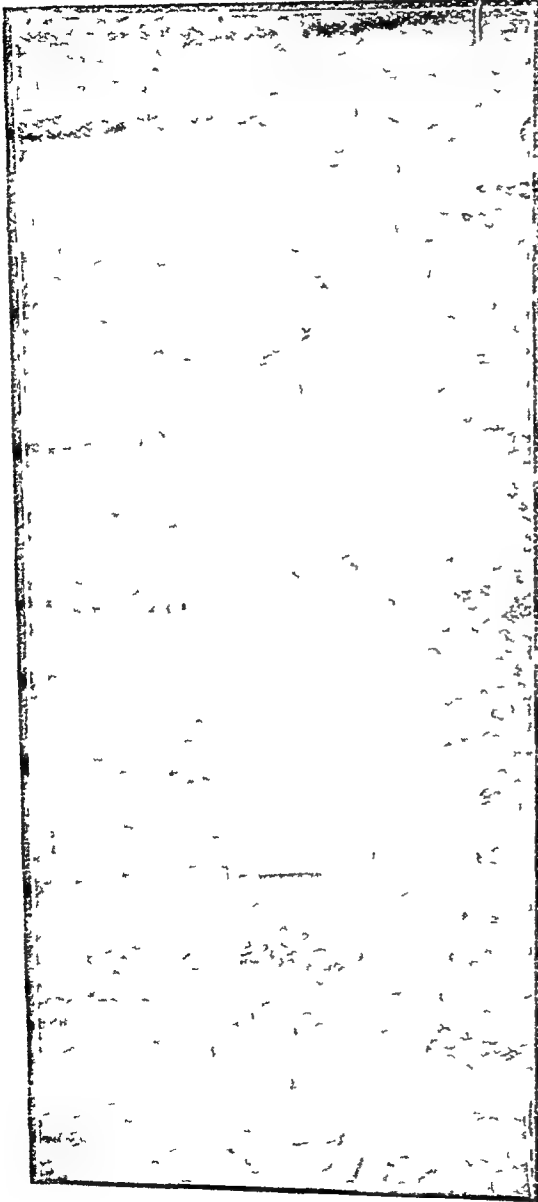


सुगठित बाहु और वक्ष

करे, तो वह चाहे भी वैसा ही कुरूप हो, उसमें मोहित करने की शक्ति आ जाती है। महात्मा गांधी के समान कुरूप और मोहनेवाले व्यक्ति संसार में बहुत कम जन्मे हैं।

इसके विरुद्ध अनेक सुंदर व्यक्ति केवल मानसिक दुर्भावनाओं के कारण ही अपनी मोहक-शक्ति को खो बैठे। ऐसे बहुत-से अपराधी हैं, जो बहुत सुंदर रहे, परंतु उनके सौंदर्य की उपमा सर्प के सौंदर्य से दी जा सकती है। उन्हें असमय ही में फाँसी आदि का प्राण-दंड

मिना, और उन्हें बहुत उनको प्रेमिकाओं ने ही विश्वासवात काके पकड़ाया। इसमें स
है कि वे प्रेमिकाएँ उनसे भय या लाभार्थ कृत्रिम प्रेम करती थीं।



सदर

धने रहे।

इस बात की आप परवा न कीजिए कि आपकी आयु क्या है, सुखाकृति क्या है,

भुवन-मोहन श्रीकृष्ण महार
कितने सुंदर थे, यह बात जान
का वास्तव में कोई उपाय ना
है। परंतु यह बात तो है ही।
उनका रंग गोरा नहीं था, जैसे
कि आजकल सौंदर्य के लि
अनिवार्य समझा जाता है। प
भी उन-जैसा मोहनेवाला नर
उत्पन्न ही नहीं हुआ। हमका का



एक सुंदरी अपराधी स्त्री

हम यह समझने हैं कि श्रीकृष्ण
का रूप चाहे भी जो कुछ रहा हो,
उनका मन बहुत सुंदर, प्रेम और
दया से परिपूर्ण था। जिस कारण
वे अपने जीवन-भर भयानक
विपत्तियों और कठिनाइयों से युद्ध
करते रहने पर भी सदैव आनंदकंद

और आपका रंग गोरा है या काला । इन प्रकृति की बातों में आप दखल नहीं दे सकते । परंतु इतना होने पर भी आप सुंदर बनना चाहते हैं, तो आप प्रेम, दया, आनंद और सत्य को सदा मन में रखिए, इनकी धाराओं का सोते-जागते निरंतर नक्त के प्रवाह के साथ शरीर में घूमने दीजिए, आप निस्संदेह सुंदर बन जायेंगे ।

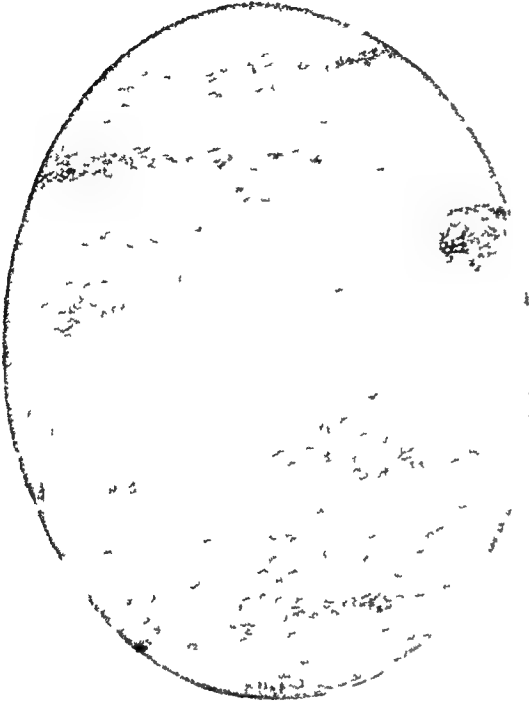


सुगठित वाहु, वन और उदर

यह बात वास्तव में सच है कि सुंदरता निरंतर सुदृढ़ विचारों के अभ्यास से बढाई जा सकती है । मन एक अजित और अज्ञेय वस्तु है, और उसका शरीर पर असाधारण प्रभाव है । मन का हमारे जीवन पर प्रभाव पढना एक रहस्य-पूर्ण भेद है । मन पीढा उत्पन्न कर सकता है, और उसका निवारण भी कर सकता है । मन रोगोत्पादन भी कर सकता है,

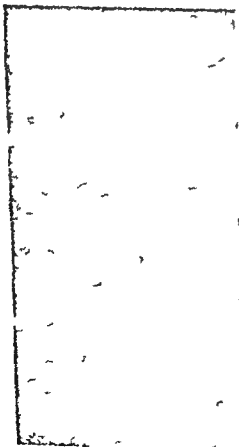
और रोग को दूर भी कर सकता है। यदि मन में दुःख या चिंता हो, तो स्वास्थ्य और सौंदर्य दोनों ही नष्ट हो जायेंगे। आप हज़ारों विवाहों को देखेंगे, जो पवित्र नक्षत्रागिणी

रहने पर भी अल्पायु, निम्नेज और कुरूप हो जाती हैं। परंतु सधवा गियाँ अमंथम करने पर भी उनकी अपेक्षा सुंदर बनी रहती है, यह सब मानसिक भावना का प्रभाव है।



गर्दन और कंधे

जर्मन महिला के नेत्र



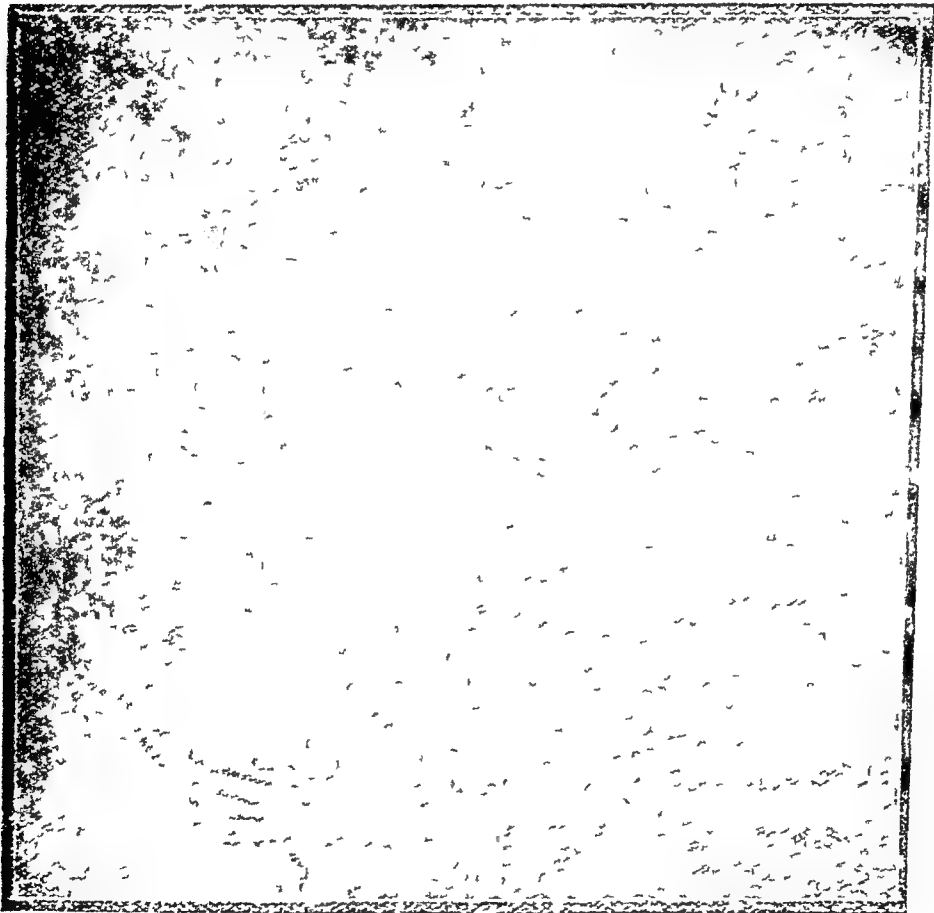
जर्मन कुमारी के नेत्र

दुश्चिंता से मस्तक और गालों पर झुर्रियाँ पड़ जाती हैं। बाल सफेद हो जाते और झड़ने लगते हैं। कमर झुक जाता है, रंग पीला पड़ जाता है।

चेहरे पर जो मानसिक भावों के कारण परिवर्तन होता है, उसे बालक और पशु भी पहचान जाते हैं। यदि हम यह कहें कि ससार में ऐसा एक भी मूढ़ पुरुष नहीं, जो मनुष्य के चेहरे पर आए हुए मानसिक भावों से प्रभावित न हुआ हो, तो अत्युक्ति नहीं।

मानसिक भावों का प्रभाव बचपन से ही चेहरे पर अंकित होने लगता है। हम ऐसे बहुत व्यक्तियों को जानते हैं, जो बचपन में सुंदर थे, परंतु यौवन आते-आते वे अति कुरूप हो गए। ऐसे व्यक्तियों में स्त्रियों की संख्या अधिक है, उनमें बहुतो

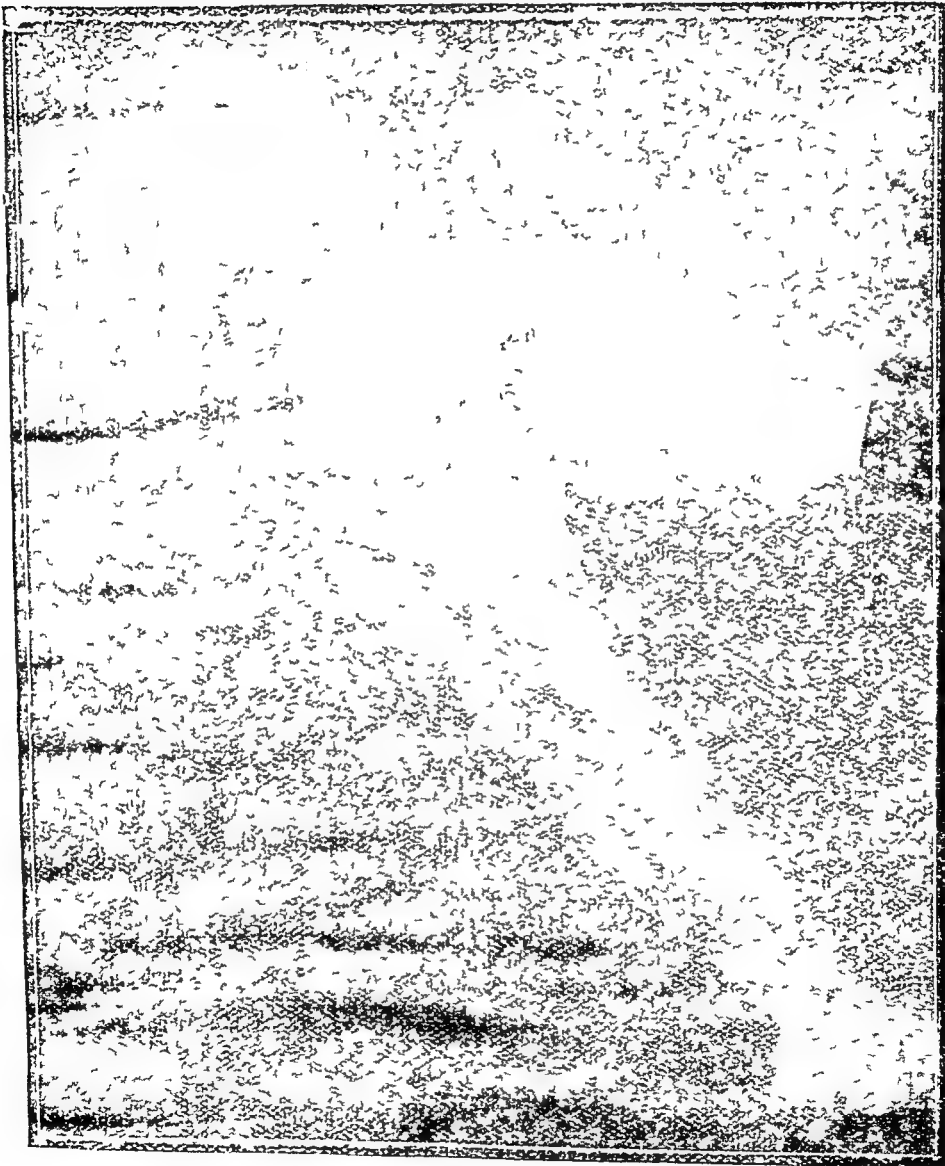
ने मानसिक वेदनाओं से गहरे घाव खाए हैं। बहुत-से बच्चे जो बचपन से ज़िद्दी, चिड़चिड़े और बात बात पर मुँह बनाने के अभ्यासी होते हैं, शीघ्र ही वृद्ध बन जाते हैं। बुद्धिमान माता-पिताओं को चाहिए कि बच्चों को सदैव हँसमुख बनाए रखें। जर्मन-देश की स्त्रियों की आँखों का सौंदर्य संसार-भर में प्रसिद्ध है। वहाँ इस बात का रिवाज है कि कोई बालक



चर्वी-रहित उदर

झासकर बालिका रोने न पावे। उसके आँसू न निकलने पावें। यदि कभी आँसू आ भी गए, तो उन्हें सावधानी से पोछ लिया जाता है। इसके विरुद्ध भारत में बच्चों के नेत्रों को माता सर्दी लग जाने के भय से साफ ही नहीं करती। वे मैल-भरी आँखों से फिरते रहते हैं, और घंटों रोते और आँखों को मलते रहते हैं। लड़कियाँ तो खास तौर पर मन-माना रोने को छोड़ दी जाती हैं। अथवा उन्हें डरा-बमकाकर चुप कराया जाता है। फलतः

आँसू के बाद ही भय का भाव उनके मन में उदय होता है। आज इसका यह परिणाम है कि भारतीय स्त्रियों के नेत्रों का प्रसिद्ध कटाक्ष जो यहाँ के जल-वायु के सर्वदा अनुकूल है,

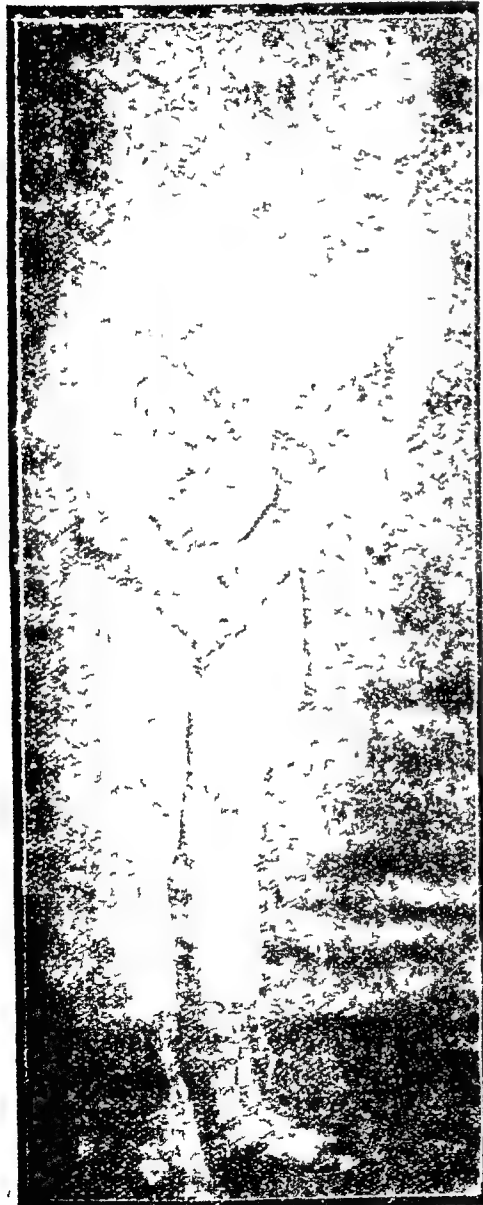


स्वस्थ शरीर और मस्तिष्क का विकास

और प्राचीन कवियों ने जिस पर बड़ी-बड़ी उल्लेखाएँ की हैं, नष्ट हो गया है। असंख्य सुंदरी स्त्रियों की दृष्टि भेद के समान शून्य और कटाक्ष-हीन होती है।

उपर्युक्त मानसिक विचार ही आगे चलकर जब स्थायी हो जाते हैं, तब वे स्वभाव

बन जाते हैं। वे पुरुष कितने अभागे और दयनीय है, जो सदा क्रोध और चिंताओं द्वारा अपना ही उपहास करते हैं। क्या आपने ऐसे पुरुष नहीं देखे, जिनकी दृष्टि में उदासी और शोक भरा हुआ है, और जिनके प्रश्वास के साथ निराशा की धारा निकलती है, ये लोग



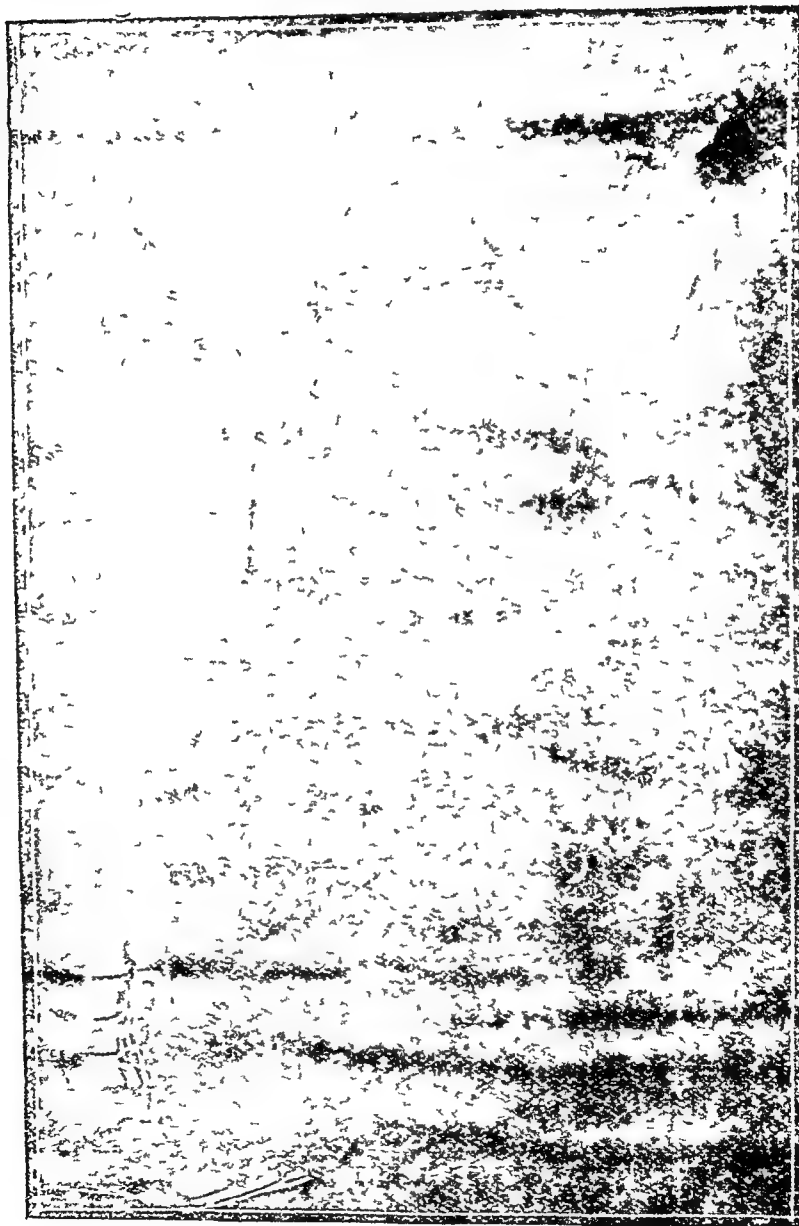
जंघाएँ और पिडलियाँ

जगत् के सौंदर्य से वंचित है। इनके हृदय में दुःख और निराशा जमकर बैठ गई है। परंतु दुःख और निराशा के भाव मन में रखने से उनसे पिंड नहीं छूट सकता, प्रत्युत वे गाँठ बंध जाते हैं। मनुष्य को चाहिए कि वह सदा आशावादी रहे, और कठिन-से-कठिन समय में भी साहसी और प्रफुल्ल रहे,



शोक-पूर्ण उदास मुख निराशा, दुःखिता और विकलता को लात मारता रहे, पास भी न फटकने दे। उन्हें जीवन का शत्रु, सौंदर्य का शत्रु और स्वास्थ्य का शत्रु समझे। ये ही तो तीनो वस्तुएँ, जीवन, सौंदर्य और स्वास्थ्य, ससार की सबसे बड़ी न्यामते हैं। यदि कोई इनकी परवा न

कग इनके शत्रुओं ग्रथात् निगणा, दुश्चिता और विकलता को हृदय में रकये, तो वह पुरुष
महामुख है । वह जान-बूझकर ही आत्महनन करता है ।

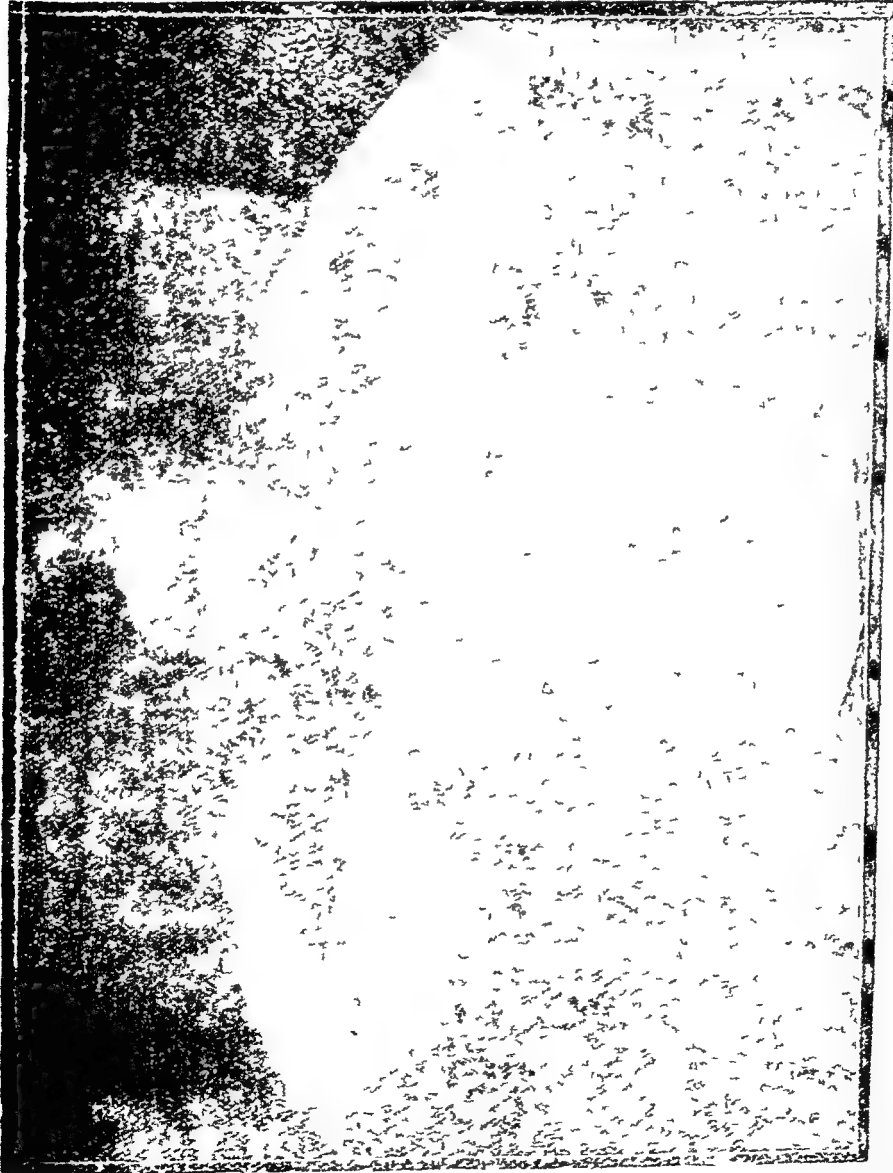


उदर, जंघा और पिडलियाँ

उदासी, चिडचिडापन, छल, प्रपंच, विश्वासघात, कामात्मता, ईर्ष्या-द्वेष आदि के भाव
यदि स्वभाव में मिल जायँ, तो वह स्त्री या पुरुष निश्चय ही कुरूप हो जायगा ।

सौंदर्य-नाश के कारण रीति-रस्म

उच्च और नीच जाति के गृहस्थों में कुछ ऐसी रीति-रस्म प्रचलित है, जिनसे स्त्रियों का सौंदर्य बिल्कुल नष्ट हो जाता है। सबसे बुरी बात तो बड़े घरों में गमी-सवन्नी है। यदि



पुरुष-वलम्ब, धड़ और भुजदंड

घर में किसी की मृत्यु हो जाय, तो स्त्रियों को महीनो ज़ोर-ज़ोर से रोना पड़ता है, और घणों तक मलिन वस्त्र पहनना पड़ता है। मलिनता और शोक दोनों ही वस्तुएँ सुंदरता की शत्रु हैं।

बाल-विवाह की रीति दूसरे दर्जे पर स्त्रियों के सौंदर्य का नाश कर डालती है, इस कुरीति से न केवल उनके स्वास्थ्य का नाश होता है, प्रत्युत उनकी आत्मा का भी हनन हो जाता



वजस्थल, वड और भुजा

है। वे शीघ्र ही प्रसू की माताएँ बन जाती हैं, और जब उन्हें जवान होना चाहिए, तब वृद्धा हो जाती हैं। पेट की घृणास्पद प्रथा उन्हें सर्वथा नष्ट कर देती है।

स्त्रियाँ शोष्णपूर्ण वातावरण में मैले और तग मकानों में सिर्फ बड़ ही नहीं रहतीं, वे

परम्पर लडती, झराय और बामी खाना खाती, और अवैज्ञानिक, अस्वास्थ्यकर वस्त्र पहनती हैं। भारी-भारी गहने शरीर पर लादे हुए जिनके कारण शरीर पर मैल की तरह जम जाती है, देखकर किसे घृणा न होगी। सिर के बालों को धोने की बारी महीने, २० दिन में एक बार आती है, वह भी बहुत भद्दे और अपूर्ण ढंग से। उनमें गंदी और दुर्गन्धित चिकनाई डालकर पुराने और चीकट-भरे डोरों से श्रृंखल कमकर गूथना मौभाग्य का चिह्न समझा जाता है। बहुत-सी स्त्रियाँ दाँतों में मिस्सी लगाती, बहुतेरी पान खाती हैं। गुजरात में मित्रियाँ मजीठ आदि से दाँतों को रँग लेती हैं। ये सब गति-रत्न अत्यंत कुलचि-मूलक और निकृष्ट हैं, और इनसे स्वास्थ्य का नाश हो जाता है। गाँव की स्त्रियाँ चाँदो और काँसे के भारी-भारी गहने पहनकर श्रृंखल सतुष्ट होती हैं। मार्गचाट में पैरों के भारी-भारी गहने देखकर आश्चर्य और खेद होता है। पीतल या हड्डी के अथवा नारियल के बड़े-बड़े चूड़ों से तमाम बाँह का भरा रहना अतिशय कुम्भित और बीभत्स है। चानी मित्रियों के पैर लोहे के जूते में किस भाँति दूट जाते हैं। इसके सिवा योरपियन लेडियाँ जो नग जूते पहनती हैं, उनका भी पैर की बनावट पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

आदतें और रोग

गंदा रहना और हमेशा मुँह फुलाए रहने की आदत सुंदरता को बिल्कुल नष्ट कर देती है। बहुत-सी स्त्रियाँ और पुरुष संवाकू खाते हैं, इससे उनके दाँतों का सौंदर्य सदा के लिये चला जाता है। बहुत लोग भाँति-भाँति की कुचेष्टाओं की आदत डाल लेते हैं, और इसमें भी उनका सौंदर्य छिन्न-भिन्न हो जाता है। कुछ लोग और स्त्रियाँ भी मटक-मटककर चलती हैं, इसके सिवा उठने-बैठने, हँसने आदि में बुरी आदतें पैदा कर लेती हैं। इससे उनकी सुंदरता में बड़ी बाधा पड़ जाती है।

यकृत की झराबी और आमाशय के रोग सौंदर्य को नष्ट कर डालते हैं यह तो हमने लिख ही दिया है। इनके सिवा अन्य कृमि और रक्त-विकार से भी सौंदर्य नष्ट हो जाता है। उदग, कुष्ठ, सूजाक आदि के रोग सौंदर्य को नष्ट कर देते हैं।

प्रकरण २

सौंदर्य के निम्ने आवश्यक बातें

सौंदर्य-वृद्धि के लिये मध्यमे प्रधान आवश्यकता दूर देशस्थ स्त्री-पुरुषों के रक्त-सम्मेलन की है। अत्यंत प्राचीन काल में काले अनार्य और गौर वर्ण आर्यों के सम्मेलन से अति रूपवान् नस्ल उत्पन्न होने लगी थी। इधर सेकड़ों वर्षों में भारत जाति-प्राप्ति के बंधनों का शिकार हो रहा है, और इस कारण प्रत्येक जाति के रक्त-सम्मिश्रण की कमी के कारण उसका सौंदर्य नष्ट हो रहा है।

यदि बंगाली कन्याएँ पंजाबी युवकों को व्याहें, तो वे ऐसी प्रतिभाशाली, सुंदर और मेधावी सत्ताने उत्पन्न कर सकती हैं, जिनकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। यदि कारमीर और उत्तर-प्रदेश के पहाड़ी प्रदेशों की कन्याएँ दक्षिण के मेधावी कृष्णवर्ण युवकों को व्याहने दी जायें, तो एक ऐमे मनोहर सलौने रंग का प्रादुर्भाव हो जाय कि जिसे देखकर आश्चर्य हो। आफ्रिका की हवशी स्त्रियों से जिन योरपियन पुरुषों ने विवाह-संबंध किए, उनकी सत्तान बहुत सुंदर हुई।

सौंदर्य-वृद्धि में बौद्धिक उन्नति भी परम सहायक है। शिक्षा, सलीका और शिष्टाचार भी सौंदर्य को परिमार्जित करता है। विद्या के प्रकाश से ही सद्बिचारों का मन में उदय होता है, और उससे जो वदनच्छाया बनती है, उसका रूप पर बहुत कुछ प्रभाव पड़ता है।

इन दो प्राकृत बातों के सिवा सौंदर्य की दृष्टि से शरीर में सम विभाग होना अति आवश्यक है। एक ओर का गाल चपटा और दूसरी ओर का गाल नहीं होना चाहिए। एक छाती छोटी, और दूसरी बड़ी नहीं होनी चाहिए। एक आँख छोटी और दूसरी बड़ी नहीं होनी चाहिए। यही बात प्रत्येक इंद्रिय के विषय में भी समझ लेनी योग्य है। सम विभाग के सिवा अंगों का सुडौलपन भी बड़े महत्त्व की चीज़ है, कुबड़ा या चौना व्यक्ति कितना भद्दा प्रतीत होता है।

चौथी बात सौंदर्य के लिये वाँकपन है। तनिक तिरछापन शरीर के सौंदर्य को बढ़ाता है। बिल्कुल गोल तो कोई भी अंग अच्छा नहीं लगता, आँख, माथा, कान, नाक, मुँह आदि चाहे भी जिस अंग को ले लीजिए।

उज्ज्वल गौरवर्ण सौंदर्य के लिये सर्वोत्तम समझना चाहिए। काले रंग में रंगों का सूक्ष्म उतार-चढ़ाव नहीं प्रतीत होता। गौरवर्ण में गालों की सुख्खी की झलक का मानसिक भावों के साथ कम-विशेष होना उसके सौंदर्य में सजीवता पैदा करता है।

कोमलता सौंदर्य का अंतिम चिह्न है। दृष्टि, वाणी, गति, श्रम-विशेष तथा शरीर के अवयवों में कोमलता का होना सौंदर्य-वृद्धि का कारण है। लावण्य या प्रभा वास्तव में पूर्व-कथित मुखच्छाया पर निर्भर होती है। लावण्य में सौंदर्य को जीवित और प्रकाशमान करता है।

वदनच्छाया—आपने प्राचीन चित्रों में महापुरुषों के मुख-मंडल के चारों ओर एक प्रकार का उज्ज्वल प्रकाश देखा होगा। यह वदनच्छाया या ओज के नाम से प्रसिद्ध है। यह वदनच्छाया जीवन से मृत्यु तक प्रत्येक मनुष्य के मुख-मंडल के चारों ओर बनी रहती है, और जैसा कुछ मानसिक भाव हृदय से उठकर मुख पर आता है, उसी के अनुसार उसका रंग बदलता रहता है। इस वदनच्छाया के मुख्य रंग तीन हैं, एक उज्ज्वल आलोकमय श्वेत, जो पूर्ण पवित्र महापुरुषों के मुख-मंडल से निकलता है, यह तमोगुण का रंग है, दूसरा लाल जो रजोगुण से संबन्ध रखता है, योद्धा और वीर पुरुषों के मुख-मंडल के चारों ओर रहता है। तीसरा काला रंग का है, जो तमोगुण का द्योतक है, और पापियों के मुख-मंडल पर व्याप्त रहता है। इन तीनों रंगों के फिर अनेक मिश्रण हृद्गत भावों के परस्पर मिल जाने से बन जाते हैं। गुलाबी, नीला, बैजनी, धूमिल और हरे-पीले आदि सब रंग मिश्रित होते हैं। इन रंगों की फलक-चेहरे पर पड़कर उस पर अपना प्रभाव प्रकट करती है। यो कहा जा सकता है कि मुख-मंडल इस वदनच्छाया के वाष्पीय रंग में सदैव डूबा हुआ रहता है, और हम मुख को उन्नी प्रकार देख सकते हैं, जैसे कौंच के ग्लोब में घट प्रकाश की रेखा को देख सकते हैं।

यह वदनच्छाया बिना गभीर अभ्यास के साधारण नेत्रों से नहीं देखी जाती। फोटो के यंत्र तक भी उस प्रकाश को ग्रहण नहीं कर सकते। फोटो के यंत्र से यदि कोई सुंदर चित्र लिया भी जाय, तो वह केवल प्रकाश के स्थूल आलोक के ठीक-ठीक होने से—यदि छाया ठीक-ठीक अंकित हुई, तो सुंदर प्रतीत होता है। परंतु बहुत-से मुख जो प्रत्यक्ष में वदनच्छाया के कारण अति माधुर्य-पूर्ण प्रतीत होते हैं, फोटो में उतने सुंदर नहीं उतरते। इसका कारण यही है कि फोटो के प्रोट उस अति गुप्त वदनच्छाया के आलोक को नहीं ग्रहण कर सकते। परंतु सिद्ध मुनि जो इस का यथेष्ट अभ्यास कर लेते हैं, इस वदनच्छाया को प्रत्यक्ष देखते हैं, वे उसी को देखकर यह भी जान लेते हैं कि इस मनुष्य के मन में कैसे विचार उत्पन्न हो रहे हैं। क्योंकि विचारों के परिवर्तन के साथ ही वदनच्छाया का रंग भी बदलने लगता है।

जिस पुरुष के मानसिक विचार शुद्ध हैं, वह यदि कुरूप भी हो, तो सुंदर प्रतीत होगा। इसके विरुद्ध यदि सुंदर पुरुष बुरे विचारों को मन में रखता होगा, तो वह निकट जाने पर भी ही कुछ बदसूरत दीखने लगेगा। यह इसी मुखच्छाया का परिणाम है।

प्रकरण ३

केश-सौंदर्य

सारे गिर पर १ लाख से १॥ लाख तक कुल बाल होते हैं, और एक इंच स्थायर में १ हजार होते हैं। स्थायर बालों की लम्बाई, यदि वे न काटे जायें तो, २० इंच में १ गज तक होती है, पर बढ़ाए जाने पर ७ फुट तक और कभी-कभी इसमें भी अधिक देखे गए हैं। सिर के बालों का व्यास $\frac{1}{16}$ से $\frac{3}{16}$ इंच तक होता है।

नरम, लंबे, घने और चिकने बाल होना स्वस्थ का चिह्न है। स्वस्थ स्त्री-पुरुषों ही के सिर पर ऐसे सुंदर और मजबूत बाल रहते हैं। यद्यपि आजकल बालों को छोटकर छोटा करने का रिवाज सभी जातियों में हो गया है, यहाँ तक कि विलायत में तो स्त्रियाँ भी बाल कटाने लगी हैं। फिर भी बालों का शृंगार और उनका मोह ससार के सभी स्त्री-पुरुषों का है।

भारतीय जनो के केश घने-काले होते हैं। ये केश उष्णता को चूमते और मस्तिष्क को उसमें बचाते हैं। केश की बनावट हम पीछे एक अध्याय में विस्तार से बयान कर आए हैं। बालों में विद्युत्-धारा भी है, और ज्ञान-तंतुओं पर उनके द्वारा बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है, स्नेह और प्रेम की भावना से बालों पर हाथ फेरने से ज्ञान-केंद्र में बड़ी स्थिरता आती है। और गंभीर विचार करने के समय बालों पर हाथ फेरने से स्मृति का विकास होता है।

जिन स्त्री या पुरुषों के बाल नरम, सुंदर, मजबूत और चमकीले न हों, तो उन्हें उत्तम स्वभाव का न समझना चाहिए। ईश्वर ने जिन्हें उत्तम केश दिए हैं, उन्हें उचित है कि वे उन्हें खूब संभालकर यत्न से रक्खें।

बाल धोने की रीति

कम-से-कम प्रति सप्ताह केशों को धोना स्त्रियों और प्रति दूसरे दिन पुरुषों के लिये आवश्यक है। देहातो और कस्बों में पुरानी रीति के अनुसार दही और मुलतानी मिट्टी, बेसन या आँवले से बाल धोए जाते हैं। यह मिट्टी या दही आदि बहुधा बालों में रह जाता है। अच्छी तरह बालों में से उसे निकाला नहीं जाता। इससे केश मैले और दुर्गंधित हो जाते हैं। इसके सिवा मुलतानी मिट्टी की तह यदि बालों को जड़ में जम गई, तो उसमें और भी हानि होती है। इन चीजों से मस्तक में तरावट रहती है, और केशों में बल भी आता है। इसलिये बीच-बीच में एकाध बार खासकर गर्मी की ऋतु में इन चीजों को बालों में लगाया जा सकता है। पर यह अत्यंत आवश्यक है कि उन्हें खूब अच्छी तरह फाफ्री जल से धो लिया जाय।

आँवला केशों को काले और चिकने करने में बहुत गुण रखता है। मस्तिष्क को भी तरावट देता है। आँवले का चूर्ण कच्चे रात को पानी में भिगो देना चाहिए, और फिर स्नान के समय सरसों के तेल में उमने पीसकर वालों पर खूब मलना चाहिए। इससे बाल मजबूत, लंबे, चिकने और काले होते हैं।

आजकल स्त्री और पुरुष बहुतायत से बालों को धोने में साबुन का इस्तेमाल करते हैं। परंतु घटिया साबुन चमड़ी और बालों के लिये कितना हानिकारक होता है। यह बात बहुत कम आदमी विचारते हैं। घटिया साबुनों में गंदी और रोग-जंतुओं से परिपूर्ण चर्बी और चूना आदि चमड़ी को दूषित करनेवाली चीजें रहती हैं।

सिर धोने के लिये सर्वेव ही नरम प्रकार का उत्कृष्ट श्रेणी का साबुन लेना चाहिए। सिर और शरीर के धोने के लिये पीछर का ग्लेसरीन साबुन सबसे उत्तम है। देशी साबुनों में गोदरेज का साबुन भी उत्तम है।

साबुन लगाकर धीरे-धीरे हल्के हाथ से बालों में भाग पैदा करना चाहिए, और थोड़ा-थोड़ा गुनगुना पानी डालते जाना चाहिए। जब सब मैल धुलकर बाहर आ जाय, तब अधिक पानी डालना चाहिए। पर जब तक सब मैल और साबुन का अंश न निकल जाय ठंडा पानी नहीं डालना चाहिए। सिर में दो बार साबुन लगाना उचित है। इसके बाद बहुत सावधानी से साबुन का संपूर्ण अंश मिर से अलग कर देना चाहिए। इसके बाद ठंडे जल से फिर बालों को धोना चाहिए। बाल निहायत साफ, नरम, चमकीले और गहरे होकर एक-एक खिल जायेंगे।

विलायती साफ़ किया हुआ सुहागा, जो अंगरेज़ी दवा बेचनेवालों के यहाँ बोरिक एसिड के नाम से मिलता है, बालों को धोने के लिये अति उत्तम है। इसकी एक पुडिया थोड़े गुनगुने पानी में घोल लो, और उससे बालों को धो डालो। बाद में खूब मलकर साफ जल से खूब बालों को धोओ। बाल बिल्कुल साफ और एक-एक खिलकर अलग-अलग हो जायेंगे।

'शंपू' नाम से एक और चीज़ की पुडिया विलायती आती है, जो पैकेट के रूप में ११ या १२ की विक्री होती है। इसमें उत्तम कोटि के साबुन की जाति का चूर्ण होता है, इसमें से थोड़ा सा पानी में घोलकर खूब भाग पैदा करो, और बाद में बालों में लगाकर धो डालो। इसका उपयोग मास में एक बार यानी प्रत्येक चौथी बार करना काफी है।

कंधी या त्रुश करना

यह बहुत आवश्यक बात है कि जब तक बाल बिल्कुल न सूख जायें, उनमें कंधी या त्रुश नहीं करना चाहिए। नरम सूखे तौलिए से बहुत हल्के हाथों से बालों को मारते हुए कंधी-जल्दी रगड़ना चाहिए, जिससे उनका पानी शुष्क हो जाय। आग के सामने या धूप में बैठकर बाल सुखाना ठीक नहीं। एक बिजली का यंत्र ५०, ६० रु० कीमत का भी

हमी मतनव के लिये मिलता है, उसमें बाल बहुत जल्द सूखने है। सिर के एक-एक भाग के बालों को सावधानी से सुखाना चाहिए।

जो लकड़ी या सींग की डेगी कघियाँ हमारे घरों में स्त्रियाँ काम में लाती हैं, उनमें अनेक दोष होते हैं। कारीगर लाग हाथीदोंत या जानी की कारीगरी तो उन पर बड़ी बारीकी से करते हैं, और उनकी कीमतें भी २-४ रु० तक हो जाता है। पर जिन बात की आवश्यकता कधी में होनी चाहिए, वह उनमें नहीं है। कधी के दोंत जब तक छूटे रहने चाहिए, जिससे उनमें बाल उलकें नहीं, और मैल जमे नहीं। दूसरे वे नांकीले न होकर गोल होने चाहिए कि बालों को ताड़ें नहीं। विलायती कघियों में ये दोष नहीं होते। इसलिये वे कघियाँ अधिक आमानो से बालों को वा मरता है। द्रुश का रिवाज अधिक पड़े-लिखे लोगों में है, वह भी बहुत कम। अस्तु। कधी या द्रुश खूब साफ रखना परमावश्यक है। बहुधा स्त्रियाँ कधी या द्रुश करने का उद्देश्य यह समझती हैं कि बाल सीधे हों जाते हैं, किंतु कधी करने का असली उद्देश्य तो बालों की कसगत्त है, जिनमें बाल बढ़ते और सुंदर होते हैं। प्रत्येक स्त्री-पुरुष को दिन में कई बार कधी या द्रुश करना चाहिए। यदि यह संभव न हो, तो दिन में दो बार तो अवश्य हो करना चाहिए।

कधी करने में इस बात का सावधाना रखना चाहिए कि उसकी रगड़ चमड़ा पर न पड़े। उससे सिर्फ बालों को सुलझा दिया जाय। फिर द्रुश से चमड़ी की सतह का धीरे-धीरे रगड़ा जाय और बालों को हल्के हाथ से झटका दिया जाय। इस प्रकार द्रुश और कंधी के द्वारा बाल और उनकी जड़ों को स्वच्छ और मल-रहित बनाया जाना चाहिए। इस बात की सावधानी से जाँच करनी चाहिए कि सिर पर बालों की जड़ में चीकट या मैल की तह तो नहीं जम गई है। यदि ऐसा हो, तो द्रुश का प्रयोग और भी सावधानी से करना चाहिए। कंधी करने में कम-से-कम १० मिनट का समय लगाना चाहिए। जो स्त्रियाँ अपने बालों को सुंदर और मज़बूत बनाना चाहती हैं, उन्हें उचित है कि वे प्रातः काल उठकर सबसे प्रथम अपने बालों को ५ मिनट तक कंधी करें।

कंधी और द्रुश को खूब सावधानी से साफ रखना बहुत जरूरी है। प्रतिवार कंधी या द्रुश को काम में लाने के बाद गर्म पानी में बहुत अच्छी तरह धोकर सुखा लेना चाहिए। उसमें मैल से रोग-जंतुओं के उत्पन्न हो जाने का बहुत भय रहता है। इसलिये द्रुश या कंधी को पहले साबुन या सोडा से धो लो, पीछे गर्म पानी से उसे साफ कर डालो।

बढ़िया द्रुश धोने के लिये सोहागे का पूर्वोक्त चूर्ण पानी में घोलकर काम में लाना चाहिए। द्रुश न बहुत सफ़्त हो, न विल्कुल नरम। कधी या द्रुश प्रत्येक बार बाल ठीक करने के समय कम-से-कम ४० बार फेरना चाहिए। यह काम जल्दी-जल्दी करना चाहिए।

तेल

यदि स्नान से पूर्व तेल मलकर बालों को ठीक-ठीक पुष्टि पहुँचाई जा सके, जैसा कि

हम ऊपर लिख चुके हैं, तो केस बाने के बाद वालों में फिर तेल देने की आवश्यकता नहीं। वालों में तेल लगाने से कपटे चिकने हो जाने हैं, कीमती माड्रियो खराब हो जाती है। इससे बचने के लिये पारसी स्त्रियों वालों पर रुमाल बाँध लेती है, पर इससे वालों का सौंदर्य क्षिप्त जाता है। योग्य में जा चीजें बाल धोने के बाद प्रयोग में लाई जाती है, वे चिकनाई-रहित होती हैं। उनमें केवल सुगंध होती है। परंतु भारत में तेल का प्रयोग अधिक किया जाता है। यहाँ की जल-वायु के लिये वह आवश्यक भी है।

मिर में सबसे अधिक गुण देनेवाला तेल रोगन बादाम है। यदि शुद्ध बादाम का तेल आपको मदा मिल सकता है, तो आप समझिए, इसमें उत्तम वस्तु आपके लिये दूसरी हो ही नहीं सकती। यह तेल न केवल वालों का पुष्टिदाता है, किन्तु मस्तिष्क और नेत्रों में बल देता है। कद्दू और काहू का तेल भी ऐसा ही गुणकारी है। पर इस बात की सावधानी रखना चाहिए कि बाज़ारों में जो इन नामों से तेल मिलते हैं, बहुधा नकली होते हैं।

केस तेल या हेयर आइल के नाम से जो घटिया-बढ़िया हजारों किस्म के सुगंधित तेल बाज़ार में आपको मिलते हैं, आप समझ लीजिए कि उनमें अधिकांश ज़हर के समान हानिकारक हैं। उनको पतला और पारदर्शी बनाने के लिये उनमें शुद्ध किया हुआ निर्गंध मिट्टी का तेल डाला जाता है, जो इसी काम के लिये बाज़ार में बहुत बिकता है, और ह्याइट आइल के नाम से मशहूर है। ये तेल वालों की जड़ों को नष्ट करते, गज उत्पन्न करते और नेत्रों तथा मस्तिष्क को खराब करते हैं। आँवला आइल, ब्राह्मी आँवला आइल के नाम से भी जो तेल बाज़ार में मिलते हैं, वे प्रायः नकली होते हैं, और उन पर विश्वास नहीं किया जाता। इसलिये हम यहाँ पर मिर में लगाने योग्य तेलों के ३-४ उम्दा नुसखे देते हैं, जिन्हें घर में तैयार करके आप अपने काम में ला सकते हैं।

तेल बनाने की विधि

सबसे प्रथम यह आवश्यक है कि सरसों, तिल या नारियल के तेलों की दुर्गंध दूर की जाय, इसलिये प्रथम इसी की विधि लिखते हैं—

(१) १ सेर सरसों का तेल लीजिए। उसमें १ तोला हल्का गंधक का तेजाब डालिए। (१ तोला Strong Sulphuric Acid में ८ तोला पानी मिलाने से वह हल्का गंधक का तेजाब बन जाता है।) इसको खूब हिलाइए। सरसों के तेल की सारी गंध नष्ट हो जायगी, और वह सफ़ेद हो जायगा। अब इसमें थोड़ा 'सोडियम कार्बोनेट सोल्यूशन' डाल दीजिए, जिसमें तेजाब का अमर जाना रहे। इसके बाद ८-१० बार शुद्ध पानी से उसे धो डालिए। इस प्रकार सरसों का तेल शुद्ध हो जाता है।

(२) तिल का १ सेर तेल लेकर १ छटॉक 'कास्टिक सोडा' डालकर गर्म कीजिए, तो यह पतला और निर्गंध हो जायगा। इसके बाद उसे पानी में ८-१० बार धोकर शुद्ध कर लेना चाहिए।

(३) तिल या नारियल का १ सेर तेल लेकर २ तोला नखी (यह दवा पंसारी मे मिलेगी) खूब वारीक पीसकर प्रथम १ छट्ठक तेल के साथ कलछी मे खूब पकाकर तेल में डाल दीजिए, फिर उम्र वर्तन का मुख बंद करके ४ दिन तक रख छोड़िए । नियम २-३ बार हिलाइए । ४ दिन बाद छान डालिए तेल शुद्ध-पतला और निर्गंध हो जायगा ।

(४) नारियल का १ सेर तेल लीजिए । उसमें २ छट्ठक मोडा (साधारण) २ सेर पानी में घोलकर मिला दीजिए, आग आग पर पकाइए । जब आधा पानी जल जाय, ठंडा कर लीजिए और हाथ मे खूब मथिए । मक्खन के समान हो जायगा । ४ दिन इसी भाँति रहने दीजिए, फिर तेल से चाँगुना पानी डालकर मथिए, सब सोडा पानी में धुल जायगा । अब मक्खन के समान तेल को आग पर पकाइए । और जब पानी का अंश जल जाय, तब उतारकर उसमें २॥ तो ॥ हलका गंधक का तेजाब डाल दीजिए । २ दिन तक रख दीजिए । बीच-बीच में हिला दिया कीजिए । सब तेल फटकर तेजाब और गोंद नीचे बैठ जायगा, तेल को निथार लीजिए । और एक बार फिर पका लीजिए जिससे तेजाब का शेष अंश भी उड़ जाय ।

इस प्रकार तेलों को शुद्ध करके अब उन्हें नीचे लिखी रीति से जैसा पसंद हो, तैयार कर लीजिए ।

१—भाँगरे का रस ४ सेर, शुद्ध तिल का तेल १ सेर, मजीठ ५ तोला, लोध ५ तोला, चंदन सफेद, खरेटी, हल्दी, गेरू, दारु हल्दी, मेहँदी, मुलहठी, नागकेशर, प्रत्येक ५-५ तोला सबको बकरी के दूध में भग की तरह पीसकर लुगदी बना ले ।

इसके बाद तेल, भाँगरे का रस और १ सेर दूध बकरी का तथा यह लुगदी सबको आग पर चढ़ाकर मद्रागिनि मे पकाइए । जब देखिए कि पानी का अंश जल गया, तब थोड़ी लुगदी लेकर उँगली मे बत्ती बनाइए, जब बत्ती बनने लगे, उतारकर वैसा ही रख दीजिए । ३ दिन बाद छानकर काम मे लाइए । आवश्यकता हो, तो ब्लार्किंग पेपर से छानना चाहिए । यह तेल बाल काले करता है, और मस्तिष्क की तरावट के लिये उत्कृष्ट है । यह तेल सिर-दर्द की भी उत्कृष्ट औषध है ।

२—मेहँदी ५॥, लाल चंदन ५, गुलाब के फूल ५, त्रिफला ५, सबको जौकुट करके ४ सेर पानी में पकाइए । जब १ सेर पानी रह जाय, तो उतारकर मल छान लीजिए । १ सेर यह काढ़ा, ५॥ सेर आँवले का रस, ५॥ सेर भाँगरे का रस, १ सेर तिल का तेल मिलाकर पकाइए । जब पक जाय, तो उतारकर छान लीजिए । इसके बाद ५ कड़ का तेल, १ तोला कपूर मिलाकर दो दिन कार्क बंद करके रख दीजिए । यह तेल बालों के लिये सब प्रकार लाभकारी है ।

३—तिल का शुद्ध तेल १ सेर, आँवले का गूदा ५, हरे आँवले का रस ४ सेर, सबको

मिलाकर पकाइए। रस जल जाने पर उतारकर छान लीजिए। यह आँवले का असली तेल है, इसमें दृष्टि, केश और मस्तिष्क दृढ़ होते हैं।

उपर्युक्त नुस्खे देगी तेलों के हैं। विलायती सुगंध डालकर जो तेल बनाए जाते हैं, उनके भी कुछ ऐसे नुस्खे नीचे दिए जाते हैं, जो हानि नहीं करते। ये आँगरेजी सुगंध मय आँगरेजी दवा बेचनेवालों के यहाँ मिलेंगी।

१—शुद्ध नारियल का तेल १ सेर, हिकोनरगिस २ तोला, हिको मुश्क १ तोला, जसमिन १ तोला, सबको मिला लीजिए।

२—चमेली का तेल १ बोत्तल, आइल बगोमेट २॥ तोला, आइल सितरन १ तोला, आइल नेरोली ६ माशा, एसेंस वेनीला २० बूँद, एसेंस गोज़मरी २० बूँद, हिलाकर मिला लीजिए। इन तेलों में रंग यदि देना हो, तो लाल, हरा, पीला, जैसा भी चाहें, रंग दे सकते हैं। ये सब रंग बाज़ार में आँगरेजी दवा बेचनेवालों के यहाँ मिलते हैं।

केश बाँधना

भारत में भिन्न-भिन्न रीति से केश बाँधे जाते हैं। विलायत में भी केश-विन्यास की मैकडों विधि हैं।

केशों की सुंदरता की रचा के लिये यह आवश्यक है कि उन्हें खूब कसकर न बाँधा जाय। दूसरे उन्हें इस ढंग से भी न बाँधा जाय कि वे नित्य न खोले और कंधी किए जा सकें।

केशों की जड़ में अधिक समय तक हवा लगनी आवश्यक है। रात्रि के समय केश या तो बिल्कुल खोल देने चाहिए, और या अगल-बगल जुलफ़ें छोड़ देनी चाहिए। जूड़ा कदापि न बाँध रखना चाहिए, क्योंकि सिर के जिस भाग पर जूड़ा बाँधा जाता है, वह स्थान प्रेम के वाहक ज्ञान-तंतुओं का केंद्र है। उस पर जूड़े के कारण दबाव पड़ने से दुःस्वप्न आते हैं। इसलिये जूड़ा कदापि नहीं रखना चाहिए।

बालों का गिरना

पुराने बालों का गिरना और नयों का उगना, यह निरंतर होता ही रहता है। परंतु यदि बाल झड़ते चले जायँ और नए न उगें, तो यह रोग समझना चाहिए। बालों के झड़ने का कारण आप बालों की बनावट पर शौर करने से समझ सकते हैं। यह रोग वास्तव में रक्त की कमी से होता है। चर्म-रोग, क्षय, जीर्णज्वर आदि से भी यह रोग हो जाता है। मद्य, तंबाकू, जागरण आदि से भी यह रोग अधिक फैलता है। परंतु कभी-कभी स्थानिक कारणों से भी बाल झड़ने लगते हैं, जैसे बालों की जड़ों में फ़ियास या मैद जम जाना आदि।

यदि किसी शारीरिक रोग के कारण बाल झड़ने लगे हों, तो प्रथम उसका उपाय करना चाहिए। यदि स्थानीय कारण हो, तो बालों की सफ़ाई का बंदोबस्त करना चाहिए।

यथा—(१) चमडी स्वच्छ रखी जाय । (२) प्रतिदिन वारंवार कधी करना । (३) मुँह वालो को निकाल देना । स्मरण रखना चाहिए कि मुँदा वाल यदि बना रहने दिया जाय, तो वह और वालों की जड़ों का भी खाला कर देगा । बहुत लोग जिनके बाल कमजोर होते हैं, बाल उखटने के भय से ज़ोर से कधी नहीं करते, यह उनकी भूल है । उन्हें उचित है कि खींच-खींचकर मुँदार और कमजोर बाल को बाहर निकाल डालना चाहिए । इसके सिवा नीचे-लिखी गीति से बालों का व्यायाम करना चाहिए ।

१—उँगलियों को खोपड़ी में जमाकर सपूर्ण सिर पर जल्दी-जल्दी घुमाओ । २—बालों की लटे उँगलियों में लपेटकर खींचो । ३—समस्त बालों को मुट्ठी में भरकर खींचो । ४—बालों की जड़ों में उँगलियों की कैंची लगाकर धीरे-धीरे ऊपर तक लाओ । ५—द्रुण को सिर पर अच्छी तरह रगड़ो । यह बाल बढ़ाने का एक वदिया नुस्खा है—

जौ छिले हुए ८ तोला आंवला २ तोला ३ पाव पानी में काढ़ा करे । १ पाव शेष रहने पर १० तोला बनफये का तेल, तिल के पत्ते, वर्ग खतमी वर्ग कद्दू प्रत्येक ३-३ तोला पकावे । रात को तेल लगाकर सुबह नीबू डालकर गुनगुने पानी से धोवे । बड़ी-बड़ी पगडियाँ बाँधना या भारी-भारी टोपियाँ पहनना भी बालों को कमजोर करता है । जो स्त्रियाँ बच्चों के सिर पर भारी-भारी टोपे लादे रहती हैं, उन्हें इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिए कि सिर जितना खुला रहेगा बालों को पुष्टि मिलेगी ।

बालों को उड़ने से रोकने के लिये एक अँगरेजी लोशन का नुस्खा जो फ़ायदेमंद है यहाँ लिखते हैं । इसे सप्ताह में एक या दो बार आवश्यकतानुसार लगाया जा सकता है—

टिचर ऑफ़ कैंथरायडोज़ ३ औंस । ग्लेसरीन ४ औंस ट्रिपल एक्ट्रेक्ट ऑफ़ रोज़ ३ औंस सोल्यूशन ऑफ़ एमोनिया ३ औंस वैरम आधा पाइंट सबको मिलाकर छान लेवे ।

बाल झड़ जाने के बाद यदि साफ़ खोपड़ी निकल आवे, तो उसके लिये यह अँगरेजी मरहम बहुत सुफीद है—

१०% आथ्रोर्लेंट ऑफ़ मरकरी ३ औंस इचथियोल १ ड्राम लेनोलिन ३ औंस मिलाकर कडे द्रुण से सुबह-शाम मले ।

१—देशी औषध में ताज़ा प्याज़ बीच से काटकर खोपड़ी में मलवाना, यहाँ तक कि खचा लाल हो जाय । पीछे शहद लेप कर देना । १ घंटे बाद गुनगुने पानी से धोना चाहिए ।

२—वारंवार बालों पर उस्तरा फिरावे ।

३—उपद्रव के कारण बहुधा बाल झड़ जाता करते हैं । उसके लिये यह नुस्खा बहुत उत्तम है । इससे बाल स्याह निकलते हैं—

करज, चित्रक, चमेली के पत्ते, कनेर की जड़ सबको चौगुने पानी में काढ़ा करे । जब चौथाई पानी रह जाय, तो उस पानी में चौथाई तेल मिलाकर पका ले । पानी जल जाने पर छानकर मालिश करे ।

४—यह सुखा मूँछ और भौंह के बालों के उड़ने में सुफीद है। समुद्रफेन, राख कसूम बारीक करके जैतून के तेल के साथ हल करे, और लगावे।

५—यह लेप बाल उत्पन्न करने में बहुत गुणकारी है—हाथी-दौत की राख और रसोत मिलाकर बकरी के दूध में पीसकर लेप करना चाहिए।

इस रोग में साबुन न लगाया जाना चाहिए। यदि लगाया जाय, तो ग्लेसरीन लगाया जाय, और यदि फियास जमा हो गई है, तो उसे खूब थल में उतार दिया जाय। यदि एक चम्मच नमक पानी में मिलाकर उससे सिर धोया जाय, तो फियास जाता रहता है।

बालों का मफेद होना

असमय में बालों का सक्रेद हो जाना दो कारणों से होता है। एक—शोक, दूसरे रोग से। शाक और चिताओ के तो मूल कारण दूर करने ही पर उनका प्रतिकार हो सकता है। पर इसमें सदेह नहीं कि असमय में जो बाल सक्रेद हो जाते हैं, वे उपाय से काले किए जा सकते हैं।

चार सेर पके हुए भारी-भारी मिलावे लेकर सरौते से उनकी टोपी काटकर पुरानी ईंट के चूर्ण में मिलाकर खूब रगड़ो। जब तमाम चिकनई उसमें आ जाय, तो गर्म पानी से धोकर १६ सेर पानी में पकाओ। ४ सेर पानी शेष रहे, तो उतारकर छान लो। यदि थाढ़ी भी चिकनई हो, तो ब्लाटिंग पेपर से चिकनई उतार लो और तब १६ सेर भैंस का दूध मिलाकर उसका मावा पकाओ। मावा होने पर १ सेर घी डालकर भून लो। इसके बाद चीनी, खोपरा (कसा हुआ), तिल, मेवा डालकर ४-४ तोले के लड्डू बना ले। नीचे-लिखी दवा भी कपडछनकर मिला दे। त्रिकृटा, त्रिफला, भीमसेनी कपूर, बालछड़, निसोत, कंधा, सक्रेद चदन, अकरकरा, पीपल, लवंग, सक्रेद मूसली, काली मूसली, ककोल, अजवायन, जावित्री, समुद्रशोष, लोहभस्म, बगभस्म, अत्रकभस्म प्रत्येक १-१ तोला।

यह पाक १ सप्ताह रखकर खाना चाहिए। और मावा खूब कसकर भून लेना चाहिए, जिससे जल खराब न हो।

काबुली हरड ५ तोला, मडर-भस्म १० तोला, गारीकून ११ तोला, सोंठ, लवंग, दार-चीनी, पीपल प्रत्येक नौ माशा। सबको कट-पीस कपडछन करे और २० तोला शहद में मिलाकर माजून बनावे। प्रातः काल १ तोला खावे। एक वर्ष खाने से बाल कतई काले हो जायेंगे।

खिजाव

नीचे-लिखा खिजाव का अँगरेज़ी सुखा है। यह दो जीणियों में तैयार होता है।

पैरोगेलिक एसिड ३० ग्रेन। मोडा सल्फेट १० ग्रेन। रेक्टिफाइडस्प्रिट २ ड्राम। पानी २ औंस। यह हुआ न० १ अरजन टाइनेट्राम १ ड्राम।

इसको ४ ड्राम पानी में घोलो। फिर थोड़ा-थोड़ा लिक्वर एमोनिया मिलाते जाओ,

जब बिल्कुल धुल जाय, तब २ औंस पानी मिलाकर रख लो। यह हुआ नं० २। लगाने की विधि यह है कि बालों को गर्म पानी से धोकर भली भाँति साफ करो, और फिर अच्छी तरह सुखा लो। इसके बाद शीशो नं० १ को दवा सफेद घुश में सिर्फ बालों पर माव-धानी से लगाओ। फिर काले घुश से नं० २ की दवा लगाओ। चमड़ी पर दवा न लगाने पाए, वरना काला दाग पड़ जायगा। देगी खिजाब का एक उत्तम नुस्खा यहाँ लिखा जाता है—

पाव-भर माजूफल इस तरह भून लिए जायें कि न कच्चे रहें और न जलने पावें। ताम्र-चूर्ण ६ तोला आठ माशा, कसीस ६ माशा, काली हरड़ ३ तोला ४ माशा, तूतिया ६ माशा नौसादर १ तोला आठ माशा सबको कटकर रात को थाँवलों के पानी में भिगोवे। प्रातः काल घोटकर गोली बना ले। जब जरूरत हो, लोहे की कड़ाही में घिसकर लगावे। बाल खूब स्याह हो जायेंगे।

पोस्त रसाक, जोर्जंदम, सासफरास, गुलनार, मस्तगी, तवासीर, प्रत्येक १०-१० तोला, वर्ग वस्मा, वर्ग मेहंदी, पोस्त हलैला जर्द, बुरादा लोहा, कबूतर की बीट, मुनक्का प्रत्येक २० तोला, वर्ग आस, वर्ग जामुन, वर्ग शहतरा प्रत्येक ३० तोला सबको कूट-छानकर १० सेर पानी में पकाया जाय। २ सेर बाकी रखकर छान ले। उसमें ३ पाव तिल का तेल मिलावे और ८ दिन तक गेहूँ के ढेर में दवा दो, फिर धूप में रखो। तीन-चार दिन बाद पकाओ। छानकर तेल निधार लो। गर्म पानी में नीबू निचोड़कर सिर धोना चाहिए। जब खूब सूख जाय, यह तेल लगाया जाय। कुदरती स्याही आवेगी। अजीबह, नजला, जुकाम, खारिश सब नष्ट होगा। तेल की वस्तु, दिन में सोना, आग तापना, बालों में साबुन लगाना निषिद्ध है।

बालों का घूँघरवाले बनाना

इस काम के लिये एक विलायती यंत्र आता है, जिसे Hair curler कहते हैं। इससे बाल घूँघरवाले बन जाते हैं। हाथ से भी बालों को नरम करके छल्लेदार या घूँघरवाले बनाया जा सकता है। यह सब अभ्यास और परिश्रम की बातें हैं। जलाट पर सुंदर लटे लटकाने से कभी-कभी मौर्दर्य बहुत बढ़ जाता है। माँग-पट्टी निकालने या बालों को जैसा-का तैसा बनाए रखने के लिये कुछ चीज़ें बालों में लगाई जाती हैं। जिनमें से एक चीज़ का नुस्खा हम यहाँ देते हैं—

सुहागा (विलायती पिसा हुआ) २ औंस, गोंद बबूल साफ़ १ औंस, गरम पानी १० छं० सबको मिला दो। ठंडा होने पर १॥ औंस स्प्रिट कपूर मिलाओ। इसे स्पज या उँगलियों से लगाया जा सकता है।

प्रकरण ४

मुख-सौंदर्य

मुख में अनेक अंगों का समावेश है जिनमें से प्रत्येक का जिक्र इस प्रकरण में किया जायगा। समष्टि रूप में सुंदर मुख के लिये सबसे अधिक आवश्यक बात है सुडौलपन। इसका अर्थ यह है कि मुख दोनों तरफ से एक समान हो। परंतु खूब ध्यान से देखने पर बहुत कम मुखों पर यह सुडौलपन पाया जाता है। प्रायः नेत्र छांटे बड़े होते हैं, या दोनों नेत्रों की दृष्टियों में कुछ-न-कुछ अंतर रहता है। अथवा नाक ठीक बीचोबीच में नहीं होती। या मुख के एक ओर का भाग दूसरी ओर की अपेक्षा भारी होता है। या एक गाल दूसरे की अपेक्षा बड़ा होता है। ये दोष अति सूक्ष्म होते हैं, और बहुत कम लोग इन्हें

पहचान सकते हैं। ये दोष प्रायः जन्म से होते हैं। परंतु बहुत-सी ऐसी आदतें भी हैं, जो इन दोषों को पैदा कर देती हैं—जैसे एक गाल में देर तक पान दबाकर चबाते रहना, एक ही भाग से भोजन करना, लिखने, सीने-पिरोने के समय टेढ़ा मुँह कर लेना, बोलते हुए, गाते हुए, या चलते हुए मुख से ख़ास प्रकार की भाव-भंगी प्रकट करना।



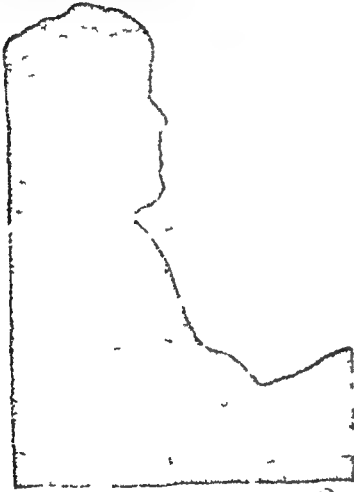
सुडौल आकृति के मुख के चार समान भाग किए जा सकते हैं। १—सिर। २—माथा। ३—नाक। ४—ठोड़ी। एक आँख की जितनी लंबाई होगी, उतना ही दोनों नेत्रों में अंतर होना चाहिए, और एक नेत्र की लंबाई से दुगना अंतर कान और आँख के बीच में होना चाहिए। सुंदर सिर के घेरे का माप मनुष्य की लंबाई का तीसरा भाग होना चाहिए। स्त्रियों की औसत लंबाई प्रायः ५ फुट ३ इंच होती है, इस वास्ते सिर की गोलाई २१ इंच होनी चाहिए। सिर को चौड़ाई लगभग ६ इंच होती है। एक कान से दूसरे कान तक की लंबाई सिर के ऊपर से १२ इंच और माथे के ऊपर से ११

सुडौल, सुंदर मुख
इंच होती है।

कुछ चेहरा ठोड़ी से माथे तक सब शरीर का १०वाँ भाग होना चाहिए। मुख की आकृति अंडाकार होनी चाहिए। विलकुल गोल नहीं।

नेत्र

नेत्रों का सौंदर्य उनके रंग, चमक, प्राकृति और भाव-सूचक चांचल्य पर निर्भर है। नेत्रों का स्फेद भाग बिलकुल सफेद होना चाहिए। इस भाग में पीलापन होना पित्त की वृद्धि और यकृत की खराबी का परिचायक है। नीलापन या मैलापन ज्वर, मद्यपान और दुराचार से हो जाता है। इन कारणों को यत्नपूर्वक दूर करने ही से नेत्रों को फिर से स्वच्छ बनाया जा सकता है।



सुंदर नेत्र

नेत्रों के प्रांत भाग में जो लाल ढारे होते हैं, उनका रंग विशुद्ध गुलाबी होना चाहिए। नेत्रों में चमक उत्पन्न होना, और उनका पूर्ण विकसित होना, उनमें सजीवता लाता है। नेत्रों पर जितना अधिक प्रकाश का प्रभाव होगा, उतनी ही नेत्रों में चमक अधिक आवेगी। हृदय के आनंद, तुष्टि और उत्साह से नेत्रों का खूब विस्तार होता है, और वे अधिक चमकते हैं। भीतर धँसी हुई आँखों की अपेक्षा उभरी हुई आँखें अधिक चमकती हैं। नेत्रों की ऊपर की भी स्फेदी यदि चमकने लगे, तो नेत्र कुरूप और भयानक

दीखने लगते हैं। सुंदर नेत्र की लंबाई एक कान से दूसरे कान तक जितना अंतर होता है, उसका सातवाँ भाग होना चाहिए। नेत्रों की सुंदरता को नष्ट करनेवाले रोगों में नेत्रों से पानी जाना सबसे बुरा है। इसका सर्वोत्तम उपाय यह है कि बोरिक एसिड १५ रत्ती ४ छ० पानी में मिलाकर चारवार उससे नेत्र धोए जायँ। यदि प्रातः काल पलक चिपक जायँ, तो जिक सल्फेट २० ग्रेन, जल १० आउंस मिलाकर रख लिया जाय, और रात को आँखों में डाला जाय।

प्रति सप्ताह २ बार रसौत को आँखों में डालने से नेत्रों का दूषित जल निकल जाता है, और आँखें निर्मल हो जाती हैं। त्रिफले के पानी से नेत्रों को नित्य धोने से भी आँखें शुद्ध रहती हैं। शुद्ध शहद भी नेत्रों में आँखों से नेत्र साफ हो जाते हैं।

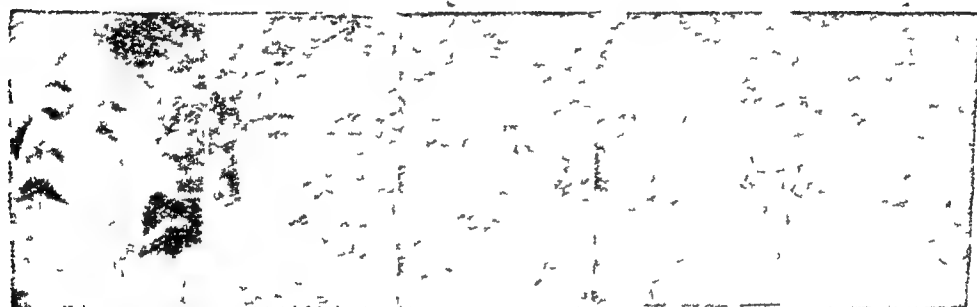
नेत्रों को सुंदर और नीरोग रखने का एक उत्तम सुर्मा हम यहाँ लिखते हैं—

काला सुर्मा २ तोला, अनविध मोती ३ माशा, ममीरा ४ माशा, चमेली की कली ४ माशा, मूँगे की शाख १ तोला सबको प्रथम नीबू के रस में, फिर तुलसी के रस में और पीछे नीम के पत्तों के रस में घोटकर सुखा ले। बाद में ३ माशा भीमसेनी कपूर और १ माशा पेपरमेट मिलाकर कसकर ढाट बंद कर रख ले। नेत्रों के नीचे लिखे व्यायाम भी नेत्रों को सुंदर करते हैं—

१—डँगलियों में धीरे-धीरे नेत्रों को दबाओ। फिर खूब जोर से आँखें बंद कर लो। फिर खोल दो। २—ऊपर की सीधी ओर दृष्टि तिरछी करके ले जाओ। जितना संभव हो सके, फिर धीरे-धीरे नीचे की दृष्टि डालो। ३—इसी भाँति बाईं ओर करो। ४—सामने खूब दूर पर बिलकुल सीध में टन्टकी लगाकर देखो। ५—इसके बाद एक प्याले में पानी भरकर उसमें आँखें डुबोकर खोल दो। इस काम के लिये काँच का एक स्नान प्रकार का प्याला भी मिलता है।

इन नियमों का पालन करने से नेत्र सुंदर रखे जा सकते हैं—

नेत्रों के भिन्न-भिन्न भाव



उपेक्षा डच्छा लालसा कामना उद्दीपन

१—गर्द-गुवार, धुआँ, अति ठंडी और गर्म वायु, आग, लू और धूप से आँखों को बचाओ। २—बहुत सफेद और चमकीली चीजों को न देखो। ३—सूर्य की ओर न देखो। ४—चंद्रमा को स्थिर दृष्टि से देखने का अभ्यास करो। ५—यथासंभव रात का मत पढ़ो। ६—लेटकर या तिरछे होकर न पढ़ो। ७—संध्या-समय में कोई बारीक काम मत करो। ८—माँ नजदीक से मत देखो। ९—बहुमैथुन, मद्य और अन्य नशों में बचो। १०—औंधे मुँह न सोया करो। ११—नाक के बाल न कटवाओ। १२—कुछ गिर जाने पर आँखों को मलने नहीं, बल्कि पानी के छोटे देकर उस चीज को निकाल दो। १३—तेल, गटाई, अचार, लाल मिर्च, गर्म मसाले कम खाओ। १४—दीपक या लैंप सामने मत रखो। १५—नेत्रों से सदा ताज़ा पानी से बहुत अच्छी तरह धोओ। १६—बिना अच्छी तरह परीक्षा किए न लगाओ।

पलक

पलक के बाल यदि मुटे हुए हों, या छोटे हो, तो उन्हें सावधानी से काटते रहो। काटने से पलकों के बाल बढ़ जाएंगे, पलकों के लंबे बाल सुंदर प्रतीत होते हैं।

यदि बच्चों के पलकों के बाल छोटे हों, तो उन्हें २ वर्ष तक कतरते रहो। इससे बाल बढ़ जाएंगे। बच्चों को आँखें न मलने दो।

भौंह

भौंह धनुषाकार और अलग-अलग होनी चाहिए, यदि वे सीधी होती हैं, तो चेहरे पर परेशानी और मूर्खता प्रकट होती रहती है। घनी और पतली भौंहें सुंदर होती हैं। परस्पर मिली हुई भौंहें मनुष्य को निर्दयी और क्रोधी सिद्ध करती हैं।

यदि भौंहें यथेष्ट काली और अर्धचंद्राकार न हों, तो पेंसिल में स्याही लगाकर उन्हें रंग दिया जाता है। रोज़ गरी का तेल लगाने से बाल उग आते हैं। भौंहों पर सदा नाक से कान की ओर की द्रुश करने से भौंहें सुंदर बनती हैं।

यदि पलकें और भौंहें काली न हों, तो गोलाई घाटर से धोकर निम्न-लिखित औषध लगावें—गंधक १ भाग, चर्बी ४ भाग, ग्लेसरॉन २ भाग।

यदि आप शीशा सामने रखाकर स्थिर स्नेह-भरी दृष्टि से देराने रहने का अभ्यास करें, और उम्मी भौंति आप देखा करे, तो आपकी दृष्टि में सम्मोहक-शक्ति उत्पन्न हो सकती है।

नाक

नाक यदि भट्टी हो, तो चेहरा चाहे भी जितना सुंदर हो, मुख कुरूप प्रतीत होगा। नाक की बनावट बहुत नरम हड्डी से है, इसलिये चेष्टा करने से नाक आसानी से सुडौल की जा सकती है। इस काम के लिये एक यंत्र अंगरेज़ी दवा बेचनेवालों के यहाँ मिलता है। इसे सोने के समय गर्म जल से नाक को अच्छी तरह धोकर और ज़रा सा ग्लेसरॉन लगाकर लगा लिया जाय, और प्रातः काल उतारकर धोकर रख लिया जाय, तो ३ मास में नाक की आकृति हृद्धानुसार सुडौल हो जाती है। स्वासकर छोटे बच्चों की आकृति शीघ्र बदल जाती है। सौंदर्य-नाशक नाक वह है, जो आँखों के पास से नीचे बैठी हुई हो, और जिसके नथुने बहुत फूले हुए हो। हमारे देश में स्त्रियाँ नकेल, कीलें, बुलाक या नथ आदि नाक में पहनकर नाक के स्वाभाविक सौंदर्य को नष्ट कर देती हैं। हमारी सम्मति में बच्चियों के नाक छेदने की प्रथा नष्ट कर देनी चाहिए, नाक में उँगली दिए रहने का गद्दी आदत भी छोड़ देनी चाहिए।

कान

सुंदर कान वे हैं, जिनके सिरें न बहुत लंबे हों, न छोटे। न मुख के बहुत समीप हो, न पीछे। न बाहर को निकले हुए हो, गोलाई उचित हो। कान के सौंदर्य की अधिक पगवा इसलिये नहीं की जाती है कि उनका अधिकांश भाग कानों में ढक जाता है। जो कान बाहर को निकले हो, उन पर एक क्रीता बंधने से ^{ए. चरमा} लिखते हैं बदल सकती है, पर यह सफलता बाल्य-काल में ही अधिक होती है।

खेद है कि हमारे देश में कानों को बुरा तरह बंध-बंधकर खराब कर दिया जाता है। नीचे की लौ में तो कभी-कभी इतने बड़े छिद्र कर दिए जाते हैं कि उनमें उँगली चली जाती है, और कान में ऐसे भारी-भारी गहने पहने जाते हैं कि उनके भार से कान झुककर लटक जाते हैं।

कान में नित्य कड़ुआ तेल डालना चाहिए, और स्नान के समय सावधानी से तौलिए से कानों को साफ़ करना चाहिए। यदि गहने पहने भी जायँ, तो बहुत हलके एकाध। यद्यपि कानों का बंधा जाना वैज्ञानिक आधार पर है, पर वैज्ञानिक रीति से नस को बंधने का ज्ञान बहुत कम लोगों को होता है। अधिक छिद्र करने तो सर्वथा निकृष्ट और निंदनीय है।

ओष्ठ

ओष्ठों का सबसे बड़ा सौंदर्य उनकी मधुर मुस्कान है। तनिक फैल जाने से ही ओष्ठ मुस्कराने लगते हैं। जिनके ओष्ठों में दोनो ओर प्राकृत लंबी लकीर होती है, वे सदा मुस्कराते प्रतीत होते हैं। वदनच्छाया को उज्ज्वलता बहुत कुछ ओष्ठों पर निर्भर है। खूब खिलखिलाकर हँसना कभी-कभी तो बहुत सुंदर प्रतीत होता है, और कभी बहुत ही भद्दा। प्रत्येक स्त्री-पुरुष को उचित है कि वह एकांत में जीशे के सम्मुख बैठकर भिन्न-भिन्न रीतियों से हँसने का अभ्यास करे, और देखे कि किस भाँति हँसने से उसका मुख और भाव-भंगी सुंदर प्रतीत होती है। चिढ़चिढ़े मिज़ाज के स्त्री-पुरुष तथा दुराचारी एवं नशे पीने के अभ्यासी लोगों के स्नायु तथा गाल का मांस सख्त और मोटा हो जाता है कि वे सरलता से हँस नहीं सकने। जब वे हँसते हैं, कुटिल हास्य हँसते हैं। इससे वे हँसते हुए भी सुंदर नहीं प्रतीत होते।

दया और करुणा के भाव होठों को मधुर और कोमल बना देते हैं। प्रेम के आवेश में ओष्ठ कुछ फूल जाते हैं। शोक से होठ सिकुड़ जाते हैं, तथा क्रोध से वे टेढ़े और विकट हो जाते हैं। गायन-कला का अच्छी तरह अभ्यास होने पर मूर्च्छना का अभ्यास करने से होठों में एक मोहक प्रकपन उत्पन्न हो जाता है।

अत्यंत पतले ओष्ठ दुष्टता के चिह्न हैं, और अत्यंत लाल होठ उत्कट लालसा के द्योतक हैं। नीचे के ओष्ठ से ऊपर का भारी और खमदार होना चाहिए।

चूसने से ओष्ठ कुछ मोटे हो जाते हैं। मोटे ओष्ठों को पतला करने के लिये चाँदी का एक खोल बनवाकर रात्रि के समय काम में लाया जा सकता है। माजूफल का चूर्ण मज्जने से भी ओष्ठ कुछ पतले हो जाते हैं।

ओष्ठ का फीकापन रक्त की कमी और निकृष्ट स्वास्थ्य का द्योतक है। ओष्ठ को लाल रँगने की बहुत-सी नुविद्याँ हैं। बाज़ार में होठों की सुर्खी नाम से एक चीज़ विकती भी है। पान खाकर भी ओठों की लाली बढ़ाई जाती है। पर अधिक कृत्रिम रीतियों का उपयोग करने से ओष्ठों की कोमलता मारी जाती है। ओठों को सदैव सुख और सुन्दर बनाए रखने के लिये तो सबसे बढ़कर चीज़ प्रेम-पूर्ण प्रसन्नता के भाव मन में रखना ही है। मिस्सी लगाना या पान खाना यदि होठों की सुंदरता के लिये हो, तो ध्यान रखना चाहिए कि उसका रंग बाहर न आने पावे। भीतर ही रहे। बाहर केवल पुष्ट रेखा के समान ही दीख पड़े।

कार्बिक सोडा या गिरका एवं गराव मे भी कुछ काल के लिये होठों पर माली आ जाती है ।

यहाँ हम होठ रँगने का एक अँगरेजी नुस्खा लिखते हैं—

कोकोवटर १ ड्राम पैराफ्राइन १ ड्राम वेमलीन (मर्बेड) १/२ आउंस आर्टो आर्क गोज २ बूँद इथोजीन ३ ग्रेन सबको मिला ले ।

नीचे लिखा नुस्खा होठों को नरम रखता है, तथा फटने से रोकता है—

नारियल का तेल ४ तोला परडी का तेल २ तोला सफ़ेद मोम २॥ तोला जैतून का तेल १ तोला टिंचर विजविन आवश्यकतानुसार मिलाकर गोली में भरकर रखने ।

ओष्ठों को फटने का एक घरेलू नुस्खा यह है कि चुपड़ी हुई रोटी का घी मला जाय ।

दाँत

दाँतों के विषय में पीछे कई स्थलों पर बहुत कुछ लिखा जा चुका है । यह बात स्मरण रखनी चाहिए कि दाँतों की चिकित्सा यदि प्रारम्भ ही से न की जाय, तो फिर उनका सुन्दर और स्वच्छ रहना दुर्लभ है ।

जो बालक सदा उँगली मुँह में डाले रहते हैं, उनके नीचे के दाँत बाहर को निकल आते हैं, और जो अपनी जीभ सदा ऊपर के दाँतों पर लगाते रहते हैं, उनकी ऊपर की बत्तीसी बाहर को निकल आती है ।

दाँतों को बचपन ही से स्वच्छ रखने की आदत बच्चों को डाल देनी चाहिए । मांस, मैदा की वस्तुएँ, पान, तंबाकू, गराव, मोटा, बरक आदि चीजें दाँतों को खराब कर देती हैं । फल-मूल और सादा भोजन तथा ताज़ा पानी दाँतों को स्वच्छ चमकीले तथा मज़बूत रखता है ।

दाँतों की सफ़ाई सब-आयु के स्त्री-पुरुषों को सदैव अति सावधानी से करनी चाहिए । इस काम के लिये बहुत-से ब्रुश और मंजन तथा दंत-क्रीम बिकते हैं । बग़ाल केमिकल की बनाई क्रोम और मंजन सस्ते तथा साधारणतया उत्तम हैं । नीम की दाँतन इस काम के लिये बहुत अच्छी है । एक ही ब्रुश या दाँतन अनेक आदमियों को नहीं इस्तेमाल करनी चाहिए । भोजन के बाद ख़ूब सावधानी से कुल्ला करना चाहिए और अन्न के टुकड़ों को ख़ूब होशियारी से दाँतों में से निकाल डालना चाहिए । ये टुकड़े यदि दाँतों में रह जाते हैं, तो सब्दकर एक प्रकार का तेज़ाव बनाते हैं, जिसमे दाँत भी सड़ने लगते हैं, और मुखा से दुर्गन्ध आती रहती है ।

कीड़ा

यदि दाँत में कीड़ा लग गया हो, तो दाँत के डॉक्टर को उसे अच्छी तरह दिखाकर यदि संभव हो, तो उसमें चाँदी भरवा लो, नहीं तो उसे निकलवा डालो । यदि मांस-पेशी सड़ गई है, और पीव निकलती है, तो उस दाँत को भी निकलवा देना चाहिए । इसके बाद सदा कीटाणु-नाशक मंजनों से दाँत साफ़ करते रहना चाहिए ।

दंत-मैल

दाँतों में जो पीले रंग का मैल जम जाता है, वह पुराना होने पर दाँत के समान ही कड़ा हो जाता है । यह मसूढ़ो में दाँतों को पृथक् कर देता है, और इससे दाँत कमजोर हो जाते हैं । दाँतों के डॉक्टर मशीन से इसे साफ कर देते हैं । प्रतिवर्ष एक बार इसे अवश्य साफ़ करा ढाला जाय ।

कुल्ला करने का एक अँगरेजी नुस्खा हम लिखते हैं, जो आसानी से बनाया जा सकता है, जो उत्तम दंत-क्रिमि-नाशक है, तथा मुख को सुगंधित करता है ।

टिचर युक्त लिप्पस १ ड्राम यूडी लोन १ आउंस पेपरमेंट का तेल २० बूँद सत अजवाइन ४ रक्ती वैनज़िक एम्सिड २ माशा ।

सबको मिलाकर ३ छटाक पानी में मिला दो । अब हम कुछ मंजनों के देगी और अँगरेजी नुस्खे भी लिखे देते हैं—

१— कस्था १ तोला, मस्तगी १ तोला, अकरकरा १ तोला, सोंठ १ तोला, जीरा सफ़ेद भुना हुआ १ तोला, नीला थोथा (पका हुआ) ३ माशा, कसीस १ तोला, धनिया १ तोला, सेंधा नमक १ तोला, कपूर १ तोला, सेलखडी १ तोला, सुपारी की राख १ तोला, इलायची दाना बड़ा १ तोला, फिटकरी खील १ तोला, सफ़ेद सुर्मा फुका हुआ १ तोला बागीक पीसकर मंजन करने से दाँतों का हिलना, रक्त जाना, दुर्गंध सब नष्ट होगी ।

२— यह अँगरेजी मंजन है—

बाई कार्बोनेट ऑफ़ सोडा १ आउंस, चाक (पिसा हुआ) १ आउंस, अरिस-रूट २ आउंस, कैस्टाइल साबुन २ आउंस नित्य काम में लाने योग्य है ।

मुख-दुर्गंध

इसका असली कारण पेट की खराबी है । पान-सुपारी, इलायची से वह दूर नहीं हो सकती, उसके लिये पाचन-शक्ति को ठीक रखने की आवश्यकता है ।

कंठ-स्वर

कंठ-स्वर भी सौंदर्य का एक अंग है । थोरपियन लेडियाँ, बड़ी सावधानी और कृत्रिमता से मधुर स्वर बनाकर बोला करती हैं । कृत्रिमता बुरी बात तो है, पर भटे स्वर से अप्रिय शब्द उच्चारण करने से अच्छी है । मधुर भाषा, मधुर वाणी, मधुर कंठ-स्वर और मधुर विषय सब मिलकर ही वाणी का सौंदर्य होता है । सम्हलकर, सावधानी से, सुंदर मुख-मुद्रा बनाकर धीरे-धीरे बोलने का अभ्यास करने से आपके कंठ स्वर में सौंदर्य उत्पन्न हो जायगा ।

बच्चों को जन्मते ही ब्राह्मी, गृहद, घृत की छुट्टी देने से उनका कंठ-स्वर अतिशय सतेज और मधुर हो जाता है । ब्राह्मी का सदैव सेवन करने से कंठ-स्वर सुंदर रहता है । गायन का भी स्वर से देर तक अभ्यास करने से कंठ-स्वर लचीला और मधुर हो जाता है ।

कुल्लोजन, मिश्री और काली मिर्च खाने से कंठ-स्वर उत्तम हो जाता है ।

ठोढी

सुंदर ठोढी वह है, जो नाक और नीचे के थोष्ट के निचले भाग के बराबर चौड़ी हो, अर्थात् ठोढी की लंबाई मुख की लंबाई की $\frac{1}{2}$ होनी चाहिए। ठोढी के नीचे चर्बी बढ़ जाने से वह स्थान फूल जाता है, इससे ठोढी दुरी मालूम देती है। इसके वास्ते एक क्रीता पहना जाता है, जो विलायती दवा बेचनेवालों के यहाँ मिलता है। ठोढी में इसी रीति से सुंदर गढ़ा भी किया जा सकता है।

गाल

शरीर-भर में गाल का रंग सबसे अधिक साफ़, गहरा और चमकदार होना चाहिए। यदि ऐसा न हो, तो समझिए स्वास्थ्य में अंतर है। गालों पर ऐसा रंग लाने के लिये विलायत में स्त्रियाँ मुख पर पहले सफ़ेद और फिर गुलाबी रंग का पाउडर लगाती हैं।

संपूर्ण मुख पर जो लाली छा जाती है, वह सौंदर्य का चिह्न नहीं, रोग का चिह्न है। यदि आप चाहते हैं कि आपके गाल सदैव भरे हुए, कोमल, चमकदार और गुलाबी बने रहें, तो आपको तीन बातों का ध्यान रखना चाहिए। एक सदाचार, दूसरे सुपाच्य और सादा भोजन करना, तीसरे सदैव ताज़ा वायु में रहना।

प्रतिदिन खूब ठंडे पानी से गालों को धोकर तैलिए से खूब रगड़ना चाहिए। कील, क्लार्ड, झुर्री, दाग, चेचक आदि गालों के सौंदर्य को नष्ट कर देते हैं।

अब हम मुख की सुंदरता बढ़ाने के कुछ प्रयोग और उपाय लिखते हैं—

१—साधारण दूध की मलाई ठंडी करके रात को सोने के समय मुख पर खूब मसली जाय। ग्रीष्म-ऋतु में खासकर धूप में घूमकर आने पर मलाई मल लेने से चेहरे पर स्याही और खुरकी नहीं आती।

मलाई को गर्दन और मुख पर उँगली के पोरुओं के सहारे धीरे-धीरे गोल-गोल दायरे बनाते हुए मलना चाहिए। और कुछ देर ठहरकर गुनगुने पानी से मुख धो डालना चाहिए।

२—बहुत-से फल और तरकारियाँ भी ऐसी हैं, जो चेहरे पर ताज़ा काटकर रगड़ने से चेहरे को नमकीन, चमकीला, गोरा और साफ़ बनाती तथा कम खर्च वाला नशीन हैं। खीरा काटकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए, और ३ गैर पानी में उवाल लीजिए। इसमें एक चम्मच बोरिक ऐसिड डालकर उससे मुख को धोइए, मुख का रंग साफ़ और चमकदार हो जायगा। क्लार्ड और मुहासों को भी इससे बहुत लाभ होता है।

खीरे को कूटकर उसका रस निकालिए, उसके बराबर ही उसमें अजकारबज मिलाइए और सबके बराबर स्पर् मेसेटी मिलाइए। यह एक मलाई के समान बन जायगा। रंगत को खोलने के लिये अद्वितीय है।

प्रातःकाल मुख धोने के बाद नीबू का रस और ग्लेसरीन मिलाकर मुख पर लगाइए, और

धीरे-धीरे मलिये, इससे चमड़ा स्वच्छ और कोमल होगा। कुछ देर बाद गर्म पानी से धो बालिये। टमाटर या अंगूर ताज़ा लेकर यदि काटकर मुख पर मलियेगा, तो धूप के कारण उत्पन्न हुई स्याही तत्काल नष्ट हो जायगी, और चेहरा गोरा और गाल लाल हो जायेंगे। इन चीज़ों को रगड़कर खूब मसलिये, तब धोइए।

पकी हुई रसभरी में ज़रा-सा जौ व मसूर का आटा मिलाकर यदि नित्य मुख पर उबटन किया जाय, तो स्वाभाविक काला रंग भी निखरकर सुंदर प्रतीत होने लगता है।

संतरा और उसका छिलका भी इस काम के लिये लाभदायक है।

३—जौ, चना, मसूर का आटा और गेहूँ की निगास्ता भी चमड़ी को लचकदार और मखमली बनाता है। यहाँ हम उबटन का एक उद्दा नुस्खा लिखते हैं—

४—मजीठ, लाल चंदन, मसूर का आटा, लोध, पीली सरसों, नरकचूर, समुद्रफेन, सेंधा नमक, कलमली के ताज़े बीज, कुर्लीजन, तुलसी के पत्ते, जामुन की गुठली, आम की बिजली, ईसबगोल, कतौरा, निगास्ता सब बराबर और सबके बराबर जौ का आटा सबको बारीक चूर्णकर रख ले। इसे दूध में घोलकर शरीर पर उबटन करे, पीछे चमेली के तेल से धीरे-धीरे बत्तियाँ उतारे, और तब गर्म पानी से स्नान करके १ घंटा विश्राम करे। इसके बाद लघु आहार खाय, तो शरीर और मुख स्वर्ण की भाँति दमकने लगेगा।

५—स्त्री के मुख की शुद्धि का एक मूल्यवान् नुस्खा यहाँ हम लिखते हैं—

एक खोपरा (गोला) लेकर उसमें छेद करिए, उसमें एक तोला ८ माशे केशर और १ तोला ८ माशे जावित्री पानी में पीसकर भर दीजिए। इसके बाद उसका मुख उसी टुकड़े से बंद कर दीजिए। फिर उसे ८ सेर दूध में मंदाग्नि से पकाइए। जब दूध सूख जाय, तो दवा को नारियल से निकालकर चने के समान गोलियाँ बनाइए। इसे पान में रखकर प्रातःकाल खाना चाहिए।

६—यदि सिरुँ कुर्लीजन को पानी में पीसकर शरीर या मुख पर लेप कर लिया जाय, और फिर चावल के आटे का उबटन किया जाय, तो कुछ दिन निरंतर करते रहने से खचा की रंगत बहुत साफ़ हो जायगी।

७—कलमी शोरा, हरताल प्रत्येक साढ़े तीन-तीन माशा, सबके ३ भाग करिए। एक भाग पानी में घोलकर मुख पर लेप करके १ घंटा धूप में बैठिए, पीछे गर्म जल से मुख धो बालिये। ३ दिन में साहूँ दूर होगी।

८—बोरिक ऐसिड और चंदन सक्रंद मिलाकर मुख पर लेप करने से छीप (स्वेत दाग) नष्ट होते हैं।

९—चेचक के दाग दूर करने का उत्तम नुस्खा यह है—

बाकला, चना, मटर का आटा, हुस्न यूसुफ, मराज् बादाम कद्दुआ, तुल्लम झयारेन, तुल्लम खरब, तुल्लम ज़रज़ोसर, क्रितवल्लख, जनीज़ जर्द, कुंदरु, अंजस्त, निर्वसी, कजुरक। सब बरा-

वर चूर्यकर गुलाब-जल में रात को लेप किया जाय। प्रातःकाल भैंस के ताज़े दूध से मुँह धोया जाय। पन्द्रह-बीस दिन में मुँहासे तथा एक या दो मास में चेचक के दाग दूर हो जायँगे। यदि चेचक के दाग अधिक हों, तो उपर्युक्त औषध में एक माशा जुंदवदस्तर और मिला लिया जाय, तथा शहद में लेप किया जाय। प्रातःकाल ठंडे जल से धोया जाय। १ मास में चेचक के दाग दूर हो जायँगे।

१०—फुरियाँ पड़ जाने का भी एक नुस्खा यहाँ लिखते हैं—

तरमस, तुल्य मूली नरकचूर, हड्डलवान, किशत शीरीं, तुल्य कलमली, मजीठ, मस्तगी, नकछिकवी प्रत्येक १-२ तोला कपडछनकर ३ ठुटाक मगरमच्छ की चर्बी में पिघलाकर मलिये, और चेहरे पर लेप करिए। १ घंटे बाद चने के बेसन में खूब ज़ोर से उबटन करिए, रात को रोगन वादाम लगाइए। १ महीने में फुरियाँ दूर हो जायँगी।

११—ताज़ा दूध से यदि मुख, गर्दन और हाथ नित्य धोए जायँ, तो ये अंग पुष्ट, मासल और अति सुंदर एवं कोमल बन जाते हैं। मक्खन निकाला हुआ दूध भी यदि स्नान या मुरा धोने के काम में लाया जाय, तो उससे भी बहुत लाभ होता है।

मुख का खुरदरापन—यदि मुख खुरदरा है, तो उस दोष को दूर करने के लिये ऐसा करना चाहिए कि पहले गर्म पानी और साबुन से धोना चाहिए। फिर क्रीम लगाना और तब सावर के टुकड़े से रगड़ना चाहिए। इसके बाद साबुन का इस्तेमाल फिर नहीं करना चाहिए।

लहसन—यह दाग नीला या लाल जन्म ही से होता और बहुत भद्दा प्रतीत होता है। कभी तो यह त्वचा से उभरा हुआ होता है और कभी मिला हुआ। इसका इलाज विजली के द्वारा किया जाता है। जो बड़े-बड़े अस्पतालों में होता है।

मस्से—मस्सों के घरू इलाज भी हैं, पर उत्तम है किसी डॉक्टर से कटवा दिया जाय। कट नहीं होगा। डॉक्टर ईथल क्लोराइड लगाकर चमड़ी को अचेत करके तब नशतर में काट देते हैं।

कोल मुँहासे—ऊपर हम कई उबटन आदि लिख चुके हैं। उनके सिवा आहार का परिवर्तन चिकित्सक की सम्मति से करे। मुँह धोकर हमेशा खुरदरे तौलिए में पोछा करे। इसका एक अंगरेज़ी नुस्खा भी यहाँ लिखते हैं, जो बहुत उत्तम है—

रेज़ोरसिन ५ भाग, ग्लेसरिन १ भाग, आरेंज फ्लावर वाटर २० भाग, अलकाहल ८० भाग मिलाकर प्रतिदिन लगाइए। रात्रि को यह क्रीम लगाई जाय। वैज्ञानिक आइंटमैट २ भाग, सल्फर प्रेसी पीटेड २ भाग, सिलीशस अर्थ ४ भाग मिलाइए। साधारणतया मुख को सुंदर बनाने के लिये इन बातों का खयाल रखना आवश्यक है—

१—सदैव प्रसन्न, प्रेममय और दया-भाव से परिपूर्ण रहिए। २—सदैव खूब प्रातःकाल उठो, और जल्दी सो जाओ। ३—सदैव शीतल जल से मुख धोओ। खास-खास अवस्थाओं में गुनगुने जल को काम में लीजिए। ४—स्नान में सदैव उत्तम और नरम साबुन का प्रयोग कीजिए।

प्रकरण ५

वक्षस्थल और धड़

वक्षस्थल तब सौंदर्य की ओर पुरुष दोनों ही के लिये स्वास्थ्य और सौंदर्य का सूचक है।



वक्षस्थल को सुंदरता पुरुष और स्त्रियों में भिन्न-भिन्न आकृति में मानी गई है। पुरुषों का वक्षस्थल वह सुंदर है, जिसमें बीच में घने, किंतु मुलायम बाल हो, कसी हुई मछलियाँ उभरी हो और वक्षस्थल खूब चौड़ा और साफ हो। स्त्रियों का वक्षस्थल खूब गोरा, चिकना, निर्लोक और मांसल होना चाहिए। स्तनों का उभार और गठन स्त्री-वक्ष की सर्वोपरि शोभा है। इसके सिवा वह उत्तम स्वास्थ्य का भी लक्षण है। जिस स्त्री या पुरुष का वक्षस्थल उपर्युक्त गुणों से संयुक्त होगा, वह दीर्घजीवी होगा।

यौवन के प्रारंभ में यदि चेष्टा की जाय, तो वक्षस्थल खूब कसा हुआ और सुंदर बन सकता है। क्योंकि उस समय रक्त का उभार होता है तथा पसलियाँ लचकदार होती हैं। छाती का बढ़ाने का यही सर्वोत्तम समय है।

पूर्ण स्वास्थ्य वक्षस्थल और धड़

को पुष्ट और उभरा हुआ बनाने के लिये प्राणायाम ही सर्वोत्तम है। प्राणायाम मांस-पेशियों को घन और पुष्ट बनाता है।

उभरदार स्तन होने के लिये यह आवश्यक है कि वे खूब मांसल और जड़ की नीच जातियों की स्त्रियों के स्तन नुकीले केले के आकार के होते हैं। परंतु भल और उन्नत होने चाहिए।

स्त्रियों को इसके लिये चोली-जैसे वस्त्र पहनने चाहिए। भारतवर्ष में चोलियाँ में पहनी जाती हैं, पर उनकी बनावट प्रायः वैज्ञानिक नहीं होती। या तो वे खुलाता हैं कि जिनमें तमाम वक्षस्थल कसा रहता है, जिसमें पसलियाँ निकुड़ जाती स्तन ढीले और लटके ही रहते हैं। चोली ऐसी होनी चाहिए, जो ठीक स्तन के किसी बनावट के अनुरूप हो। दूसरे, वह यथासंभव सहोद वस्त्र की होनी चाहिए। रेलिये रेशमी वस्त्र ही हर तरह उत्तम है। उसका रंग सदैव सफेद रहना चाहिए।

चोली इस प्रकार गठकर रतनों पर बैठ जाय कि जियसे मोना तो न कमे, पर स्तनों का सर्वांग एक-सी रीति से कप जाय। न तो स्तन भिचें न भीतर तनिक भी लटके रहें। साथ ही साँस में ज़रा भी कष्ट न हो।

चोलियाँ नित्य दो बार बदली जानी चाहिए। और रात को बिल्कुल निकालकर कोई टोला कुरता-जैसा वस्त्र पहनना चाहिए। चोली खोलकर धरती पर चित लेटकर १०-१५ मिनट ज़ोर-ज़ोर से साँस लेनी चाहिए। इसी प्रकार प्रातः काल चोली पहनने से प्रथम भी करना चाहिए। चोली पहनने से प्रथम और पश्चात् गुनगुने पानी से स्तनों को धीरे-धीरे धोना और फिर उन्हें भली भाँति सुखा लेना चाहिए।

ढलके हुए, मोटे और भटे स्तन सुंदर नहीं कहे जा सकते। अमीर स्त्रियों के स्तन गीघ्र ढलक जाते हैं। इसका कारण यह है कि उन्हें न खुली वायु मिलती है और न व्यायाम। यह बात ख़ास तौर से ध्यान में रखनी योग्य है कि छातियों पर स्वास्थ्य का सबसे प्रथम प्रभाव पड़ता है।

शोक है कि बाल-विवाह द्वारा हजारों युवक-युवतियों के यौवन का विकास ही नष्ट कर दिया जाता है। ऐसे लोगों को कभी जवानी आती ही नहीं। बचपन के बाद बुढ़ापा ही उन्हें आ दवाता है। उन लोगों पर यह शेर चरितार्थ होता है—

तिफली गई, अलामते-पीरी अयाँ हुई,

हम सुतज़िर ही रह गए। अहदे-शयाव के।

बहुत लोगों का ख़याल है कि बच्चा हो जाने पर, बच्चे के दूध पीने से स्तन अवश्य ही लटक जाते हैं, पर यह ख़याल बिल्कुल ग़लत है। यदि ठीक रीति से बालक को दूध पिलाया जाय, पिलाने के बाद स्तन की ठीक समझाल रखी जाय और प्रसूति-काल में स्वास्थ्य बहुत सावधानी से पूर्ण नीरोग कर लिया जाय, तो फिर बच्चा होने या उसे दूध पिलाने के कारण स्तन कभी नहीं ढलक सकते। बच्चों को लेटकर दूध न पिलाना चाहिए। और न स्तन खींचकर बच्चे के मुख तक पहुँचाओ। बल्कि सावध को बैठाकर और छाती से लगाकर प्यार से दूध पिलाने और उसके बाद धोकर पहनने से स्तन और भी कठोर और उन्नत हो जाते हैं।



परिपूर्ण

गाने का अभ्यास रखना, या कुएँ से डोल खींचना, चट्टी पीसना, नाव खेना, झोर-झोर से साँस लेना इन सब बातों से स्तन पुष्ट और उन्नत होते हैं।

अब हम यहाँ ऐसी औपध भी कुछ लिखते हैं, जिनसे स्तन कठोर हो जाते हैं—

अनार की छाल, अनार के पत्ते, अनार के फूल और फल। प्रत्येक १-१ सेर लेकर ४ सेर सिरका और १ सेर गुलाब-जल में भिगो दो। दो दिन बाद पकाइए। जब तिहाई जल रह जाय, तब छान ले। इसमें ४ सेर सरसो का तेल मिलाकर पकावे। तेल शेष रहने पर उसे छानकर रखे और नित्य स्तनो पर मलकर महीन मलमल की पट्टी बाँध दे। मास में फर्क पड़ेगा। इस प्रयोग से स्तन स्याह हो जाते हैं। वह साबुन से ठीक हो जायेंगे।

नीचे लिखे लेप का नित्य इस्तेमाल करने से स्तन कठोर रहते हैं—

गुलरोगन में फिटकरी घिसकर प्रति सप्ताह एक रात लेप लगा लिया करे।

स्तनों का उभार

बहुत-सी लड़कियों की छातियाँ यौवन आने पर भी ठीक-ठीक नहीं उभरतीं। ऐसी स्त्रियों सतान उत्पादन के योग्य नहो होती। पूरी आयु होने पर भी कुछ स्त्रियों की छातियाँ उठती ही नहीं। सौंदर्य की दृष्टि से भी यह भद्दा है। इसलिये हम स्तनो के उभार के भी कुछ उपाय यहाँ लिखते हैं—

स्तनों को खूब मलो। यहाँ तक कि लाल हो जायँ। फिर उन पर भैंस के बासी दूध का भाग मले और सूखने दे। सूखने पर मल-मलकर उतार दे। इस प्रकार दिन में दो बार करे।

बहुत-सी कन्याओं को कौमारावस्था में कुसंग-दोष से स्तन मर्दन कराने का अभ्यास हो जाता है और अल्पायु में ही उनके स्तन बढ़ जाते हैं। ऐसी कन्याओं पर आचार का भी लोगो को संदेह हो जाता है। अभिभावकों को इस बात की सावधानी रखनी चाहिए।

लड़को को भी कुसंग से ऐसी ही आदत पड़ जाती है। ऐसी दशा में उनकी छातियाँ अप्राकृतिक रीति से उभर आती हैं।

कंधे और गर्दन को सुंदर बनाए रखने के लिये इन बातों का खयाल रखना चाहिए—

१—जब बैठो, सीधे बैठो।

२—चलने में सीधे चलो। कमर या सिर झुकाकर न चलो।

३—कडे विस्तर पर केवल एक तकिया रखकर सोओ, और चलते समय हाथों को पीछे झुकाकर चलो।

४—सीधे खड़े होकर शरीर को सीधा और दृढ़ रखकर गर्दन को पीछे की ओर मोड़ो, फिर आगे की ओर लाओ। इसी प्रकार दाएँ-बाएँ २०-२५ बार करो। नीचे की ओर जाते समय श्वास भीतर की ओर भरो।

कमर और पेट

पतली, लचीली और मजबूत कमर स्त्री और पुरुषों की प्रशंसा के योग्य है। कविगणों की अत्युक्ति-पूर्ण पतली कमर की हमें व्याख्या नहीं करना, परंतु स्त्री का कटि-सौंदर्य वक्ष और नितंब के बीच में एक प्रभाशाली प्रभाव रखता है। विलायत में २॥ और १० इंच तक के व्यासवाली कमर रखनेवाली युवतियाँ सुनी गई हैं, पर इतनी पतली कमर होना न सौंदर्य का चिह्न है, और न स्वास्थ्य का।

जो स्त्रियाँ अस्वाभाविक रीति से कमर को तग करने की चेष्टाएँ करती हैं, वे अपनी आयु, स्वास्थ्य और जनन-शक्ति तक का नष्ट कर देती हैं। विलायत में पहले कमर पतली करने की बहुत-सी अप्राकृत रीतियाँ प्रचलित थीं, जो अब नष्ट हो गई हैं, और व्यायाम और आरोग्य-संबन्धी व्यवस्थाएँ ही अधिक पसंद की जाती हैं। फिर भी इस प्रकार के कासेंट अब भी वहाँ बहुत प्रचलित हैं, जो कमर को पतली तथा छाती को उभरी हुई दिखाते हैं। अकेले अमेरिका ही में १ वर्ष में ६ करोड़ के लगभग कासेंट की बिक्री हो जाती है। इन कासेंटों को अल्प वय की युवतियाँ पहनने लगती हैं, तो तब पेट की गहराई में उनको साँस लेना कठिन हो जाता और रक्त-प्रवाह बंद हो जाता है। इसका उनके स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है, क्योंकि आमाशय और यकृत के कार्य में अंतर आ जाता है। अंतर्धियाँ नीचे की ओर दब जाती हैं, और कूड़े तथा मूत्राशयो पर दबाव पड़ता तथा गर्भाशय भिच जाता है। स्वास्थ्य भी ठीक-ठीक काम नहीं कर सकते।

जैसे बहुत पतली कमर और चुपका हुआ पेट अच्छा नहीं होता, वैसे ही मोटी, थलथल कमर और ढोल-सा पेट भी बेहूदी चीज़ है। बड़े-बड़े मेड लोग और मेडानियो को आप देखें, तो आपको उन पर तरस आवेगा कि मनो चर्बी बेचारी की कमर और पेट पर चढ़ी रहती है।

पड़े-पड़े गरिष्ठ और चिकने पदार्थ खाने तथा परिश्रम न करने से चर्बी बढ़ जाती है। चर्बी की तब पेट के चारों तरफ़ जम जाती है और कमर तथा पेट बेतरह फूल जाता है। भारतवर्ष की स्त्रियाँ मुट्ठी को सुख और सौभाग्य एवं अमीरी का चिह्न समझती हैं। परंतु विलायत में—सुंदरता के पीछे जहाँ स्त्रियाँ सचमुच जान देती हैं—इस बात का बड़ा खयाल रखा जाता है कि वदन का कोई भी अंग कण्टि से अधिक बढ़कर बेडौल न होने पावे।

समविभक्त शरीर

सिनेमा के तमाशों को देखकर लाखों आदमी अपना मनोरंजन करते हैं, पर यह बहुत कम लोग जानते हैं कि उसमें अभिनय करनेवाली सुंदरियों को सुंदर बनने के लिये अपनी जान जोखिम उठानी पड़ती है। एक अखबार ने इसका मनोरंजक विवरण छपा है। उन्होंने मिस मारगो-स्ट का एक वयान छपा था, जिसमें वे कहती हैं कि कुछ समय हुआ, एक जर्मन सिनेमा एक्ट्रेस स्वावरी वर्न की मृत्यु की सूचना मिली थी। मृत्यु के समय उसकी आयु २१ वर्ष के

थी। संरक्षकों ने उमे एक्ट्रेस बनने को इंग्लैंड भेजा था। उसकी मृत्यु का कारण यह था कि वह दुबली-पतली बनी रहने के लिये पेट-भर भोजन नहीं खा पाती थी। जब वह हार्ड-वर्क में आई, वह उस समय एक स्वस्थ तथा वलिष्ठ लड़की थी। परंतु फ़िल्म बनानेवालों ने कह दिया कि यह लड़की बहुत मोटी है। यद्यपि वह मोटी न थी, किंतु उसका शरीर सुडौल



प्रख्यात सिनेमा-नटी—कुमारी लक्ष्मी

और भरा हुआ था, जैसा कि युवावस्था में होता है। परंतु चलती तस्वीर लेनेवाले केमरे में चित्र ज़रा मोटा हो जाता है। और ऐसा मालूम होता है कि पात्र १५ पौंड वज़नी है। इसलिये इस जर्मन-सुंदरी को कई मशीनों और बिजली के यंत्रों में होकर गुज़रना पड़ा।

उसका भोजन भी न्यून कर दिया गया। पर फिर भी वह नापास रही। तब उसे दुबारा कई दिन उपवास और रात्रि-जागरण करना पड़ा। यह दो वर्ष पूर्व की बात है, आज वह मर चुकी और दुःखी एक्ट्रेसों की श्रेणी में एक नंबर और बढ़ा दिया। जो भ्रूसी रहकर अपना जीवन मशीनों की भेंट करती हैं।

यही महाशया फिर लिखती हैं कि एक बार मैं एक बनती हुई फ़िल्म को देख रही थी, जो लड़की नायिका का काम कर रही थी, देखा, वह बड़ी नाज़ुक-बदन है। एक पार्ट में दफ़्ते दुहराया गया। नवीं बार मिस अथर ज़मीन पर गिरकर बेहोश हो गई। जब उसे होश में लाकर बात की गई, तो कहा, मैं कई मास से कम खाती हूँ और मुझमें शक्ति नहीं रही है।

बियना की एक प्रसिद्ध एक्ट्रेस मैरिटिया की मृत्यु भी हाल में इसी तरह हुई कि कम भोजन खाते-खाते उसकी हालत इतनी गिर गई कि वह साधारण रोग से जीवन्मुक्त न हो सकी। एक और एक्ट्रेस २४ वर्ष की आयु में चय से मर गई, क्योंकि वह नाज़ुक-बदन बना चाहती थी।

वास्तव में मोटापा शरीर के लिये जेलखाना है। चलने-फिरने, श्वास लेने में भी उन्हें कष्ट होता है। ऐसे लोगो की रस-रक्त-वाहिनी तथा अन्य नाडियाँ ऐसी तेज़ हो जाती हैं कि जीवन-शक्ति का ठीक प्रवाह नहीं रहता। जठराग्नि मद हो जाती है। वायु शुद्ध रीति से शरीर में पहुँच नहीं पाता। बहुधा कोई नस फट जाती और इतना रक्त निकल जाता है कि वे मर जाते हैं। साधारणतया मोटे आदमी अल्पजीवी होते हैं। ऐसे लोगो को अर्धांगवात, जड़ता, हृदय की धड़कन, अतिसार, श्वास, मूच्छा आदि रोग हो जाते हैं। जुधा और तृपा पर इनका अधिकार नहीं होता। पुरुषो की मैथुन-शक्ति नष्ट हो जाती है और स्त्रियों को मैथुन का आनंद ही नहीं आता। वे गर्भ भी धारण नहीं कर सकतीं।

ऐसे व्यक्तियों को इस प्रकार के उपाय काम में लाने चाहिए—

- १—स्नान के अध्याय में जिन वाष्प-स्नानों का जिक्र है, उन्हें काम में लावे।
- २—जल-चिकित्सा और मिट्टी की चिकित्सा करे।
- ३—फल, झिलकेदार दालें, कच्चे शाक और अधपकी चीज़ें, उजली हुई तरकारियाँ खायें। घी, दूध, दही, मेवे, मक्खन, अंडा, मांस आदि न खायें।
- ४—खूब तैरें, या दौड़ लगावें, या कुरती लड़ें, या और कोई व्यायाम करे, जो संभव हो।
- ५—स्त्रियाँ भी व्यायाम करें, जैसा कि व्यायाम के अध्याय में बताया गया है। घात के धधे किया करें। दूध बिलोना, पानी खीचना, चक्की पीसना, मूसल से कूटना उत्कृष्ट व्यायाम है।

६—स्मरण रहे कि मोटापा अधिक आहार का फल है। इसलिये भोजन की मात्रा घटा दो जाय।

७—तन्त्र पर या ज़मीन पर सोवें।

८—दिन में सोना, आलस में पड़े रहना, या मिठाइयाँ खाना बिल्कुल छोड़ दो ।

९—शहद और पानी मिलाकर पियो, अथवा शिलाजीत का १ वर्ष सेवन करो ।
अथवा चंद्रप्रभा गुटी खाओ ।

मोटापा कम करने का यह उत्तम नुस्खा है—

१०—सोंठ, मिरच, पीपल, भाँग, चाभ, चीता, काला नमक, खारी नमक, सोमराजी, सेंधा नमक, काला नमक प्रत्येक बराबर । सबके बराबर लोहभस्म मिलाकर ४ रत्ती मात्रा शहद में छः महीने तक खाय ।

११—कपड़े से बदन को खूब कसकर अच्छी तरह लपेट लेना चाहिए, जिससे सब बदन कसकर बिल्कुल पैकेट के समान हो जाय । फिर दूसरे आदमी से लुढ़कवाना चाहिए । इसके बाद बफारा लेकर जब खूब पसीना आ जाय, तब एकदम ठंडे पानी के टब में बैठ जाना चाहिए । और जब तक सारा शरीर ठंडा न हो जाय, बैठे रहना चाहिए । पीछे उठकर थोड़ा फल खाकर सो जाना चाहिए ।

कृशता

जैसे थलथल मोटा होना बुरा है, वैसे ही एकदम दुबला-पतला होना भी सौंदर्य-नाशक है । जिस पुरुष या स्त्री की हड्डियाँ या नसे उभरी रहती हैं, उसके बराबर दुर्भागि और कौन है ।

कोई-कोई व्यक्ति क्रोध और शोक या चिंता के मारे दुबले हो जाते हैं । पर कोई-कोई जन्म से ही ऐसे होते हैं । जो जन्म से ऐसे होते हैं, उनके लिये कोई उपाय कारगर होना कठिन है ।

ऐसे व्यक्तियों को ये काम करने चाहिए—

१—ऊपर मोटे आदमियों को जो काम बताए गए हैं, उनसे विपरीत खान-पान, रहन-सहन करना । खूब फल, मेवा, मलाई, दूध, घी, मक्खन खाना । सोना, आराम करना और जिनसे शरीर में चर्बी बढ़े, वही करना चाहिए । खूब हँसी-खुशी रहना, क्रोध, शोक, चिंता से दूर रहना चाहिए ।

२—अश्वगंधा कृशता की उत्कृष्ट महौषध है । यहाँ हम अश्वगंधा का एक नुस्खा लिखते हैं, उसका सेवन करना बहुत जल्द मोटा करता है ।

अश्वगंधा ५ सेर, बबूल की छाल २॥ सेर, अनार की छाल २॥ सेर, बेर की जड़ २॥ सेर, चाँवला ५ सेर, अदरक की छाल १ सेर, मोचरस १ सेर, देवदारु १ सेर, दशमूल ५ सेर, सबको १॥ मन पानी में पकाना । २० सेर रहे, तो छानकर उसमें २० सेर पुराना गुड़, ४ सेर कुन्नी हुई सुपारी, धतूरे की जड़, लौंग, पद्माख, खस, लाल चंदन, अजवाइन, सोया, इलायची बड़ी, दारचीनी, जायफल, मोथा, सोंठ, मेथी, चंदन, प्रत्येक १०-१० तोला, और धाय के फूल ५ सेर डालकर मुख बंद कर एक महीने रख छोड़ना । इसके बाद भभके में अर्ध

खींचकर दिन में दो बार भोजन के बाद काम में लाना। मोटा करने और पुष्टार्थ उत्पन्न करने के लिये अनोखी चीज़ है।

३—नादाम रोगन की शरीर पर नित्य मालिश करना भी अत्युत्तम है।

गर्दन और कंधे



गर्दन और कंधों के जोड़ की ख़ुबी यह है कि यह निगाह में न ज़चे कि गर्दन कहाँ से समाप्त होती है, और कंधे कहाँ प्रारंभ होते हैं। यदि गर्दन थोच में ख़मदार, ऊपर-नीचे तनिक मोटी हो, तो उसमें गहना पहनना उसकी सुंदरता को छिपाना है। पर गर्दन लंबी और कुछ अधिक पतली हो, तो मोतियों की एक लड़ पहनने से उसका यह दोष छिप जाता है। यदि गर्दन का ख़म ठीक न हो, तो गुलबंद पहनना चाहिए। पर ध्यान में रखने की बात तो यह है कि गर्दन का भावों के आधार पर संचालन भी ग्रीवा के सौंदर्य को बहुत कुछ बढ़ा देता है। मुख और हाथों की भाव-भंगी के साथ गर्दन की भाव-भंगी एक जीवित सौंदर्य की सृष्टि करती है। यदि हँसली की हड्डियाँ उभरी-सी हो, तो तनिक लटकता हुआ जड़ाऊ हार उस दोष को छिपा लेता है।

सुंदरी स्त्री का दोष-पूर्ण कंधा

प्रकरण ६

हाथ और बाहु

पुरुषों के प्रलय बाहु और आजानु बाहु की बड़ी प्रशंसा है। लंबी भुजाएँ पुरुषों की



अच्छी प्रतीत होती हैं। परंतु स्त्री की बाहु कोमल, मासल, गौरवर्ण और चर्म के रंग के कोमल रोम-युत होनी चाहिए।

भारतवर्ष में स्त्रियाँ पटें

सुडौल हाथ और बाहु

के कारण बहुधा बाहुओं को ढाँपे रहती हैं। इसके सिवा वे बहुत-से गहने और चूड़े आदि पहने रहती हैं। इससे उनकी भुजा का सौंदर्य बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। स्मरण रखने योग्य बात यह है कि मुख के बाद में हस्त-सौंदर्य पर फौरन ही दृष्टि जाती है। सभ्य स्त्रियाँ प्रायः कुहनी तक बाँह खुली रखती हैं, और बहुत सुंदर गहने पहनती हैं। परंतु हाथों को कोमल, बाल-रहित, उज्ज्वल वर्ण-युत और गोल तथा गावदुम बनाए रखने के लिये उनके खास व्यायाम की आवश्यकता है। कमरत के ऐसे काम जिनमें बल की आवश्यकता पड़ती है, हाथ को पुरुषोचित और कठोर कर देते हैं। परंतु हाथ के स्नायुओं की ठीक-ठीक कसरत तो बाहुओं को नाच और भिन्न-भिन्न प्रकार से बल देने तथा संचालन करने से होती है।

पतली और हकसार बाँह निर्वलता और रोगी होने का चिह्न है। कलाहयों पतली हो, पर उनमें हड्डी न उभरी होनी चाहिए।

भुजाओं की मालिश

भुजाओं को सुंदर और कोमल बनाने के लिये आवश्यक है कि उन पर गुलाब का अर्क और ग्लेसरीन मिलाकर १५ मिनट मालिश की जाय। इसके बाद उन पर ठंडी मलाई लगाकर १५ मिनट छोड़ दिया जाय। पीछे साफ, गीले तौलिए से पोछकर साधारण पौडर छिड़ककर भली भाँति लगा दिया जाय। ताजा छाछ या दही की मलाई की मालिश से भी भुजाएँ निखरती एवं सुंदर बनती हैं।

पुरुषों की उत्तम भुजाएँ वे हैं, जिनमें मछलियाँ उभरती हों। जो गठीली, मजबूत और ठीक उनके दृश्यस्थल के अनुरूप हो। इसके लिये पुरुषों को डबल की बसरत करनी

चाहिए। घरू कार्यों में पापड़ बेलना, मूसल का काम तथा दूध चलाना बाहुओं को सुघड़ बनाता है। हाथ का हारमोनियम भुजाओं में यथेष्ट सौंदर्य पैदा करता है।

मुट्टी भराने और चपी कराने में भी भुजाएँ बहुत सुघड़ हो जाती हैं।

हाथों का सौंदर्य उनके नख और उँगलियों की सुवृत्ता पर निर्भर है। जो पुष्प पुद्दिमान् होते हैं, उनके हाथ सदैव सुंदर होते हैं। सुंदर हाथ वह हैं, जो गुदगुदा और पतला हो। उँगलियाँ नाखून की और गावदुम होनी चाहिए।

बहुधा स्त्रियाँ उँगलियों में भागी-भारी बहुत-से छल्ले अँगुठियाँ पहने रहती हैं। तथा काम-काज भी ऐसी लापरवाही में करती हैं, और सफाई का इतना कम ध्यान रखती हैं कि बहुधा उनके हाथ घृणास्पद, मैले, फटे हुए, कठोर दीख पड़ते हैं।

यह अत्यावश्यक है कि सदैव हाथों को कम-से-कम दिन में दो बार साबुन और गर्म पानी में अवश्य धोना चाहिए। साबुन हमेशा बढ़िया होना चाहिए। गर्म पानी में हाथ वोकर पीछे ठंडे पानी से धोओ, और इसके बाद मलाई या फ्रेसक्रिम मल दो।

यदि हाथ फट गए हो, तो उन पर नीबू का रस और ग्लेसरीन सम भाग मिलाकर मल देना चाहिए।

कौन स्त्री या पुरुष नहीं चाहता कि उसके हाथ कमल से कोमल और सुंदर न हों, कौन स्त्री या पुरुष नहीं चाहता कि उसकी भुजाएँ गोल, सुढौल और आकर्षक न हो। मिलते ही आजकल जो हाथ मिलाने का रिवाज है, वह वैज्ञानिक है। यह हाथ ही है कि जो बदन-भर में छुरछुरी पैदा कर देता है। जब यह अपने मित्र या प्रेमी के मुलायम और सुंदर हाथ से मिलता है।

कुछ साधारण क्रियाओं से, जो हम नीचे लिखते हैं, हम अपने हाथों को आश्चर्य-जनक स्वास्थ्य और सुंदरता प्रदान कर सकते हैं।

सबसे पहली बात यह है कि हाथों में खून का संचालन एक तौर से होना चाहिए। इसके लिये रोज़ बारी-बारी से एक हाथ के पृष्ठ को दूसरे हाथ की हथेली से हलका-हलका मर्से।



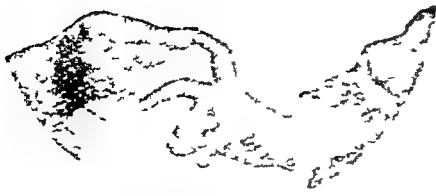
चित्र न० १

और चुस्त होते हैं।

(१) चित्र देखने से ऐसा मालूम होता है कि हाथ उँगलियों से मला जाता है, परंतु शीघ्र से देखने में यह मालूम होगा कि ऐसा नहीं है, हाथ को हथेली से मल रहे है, और हथेली में ही मलना चाहिए, इससे खून का हथेली में संचालन ठीक होता है, और पढ़े इध

(२) दूसरी क्रिया करने के लिये तर्जनी और अँगूठे के बीच में दूसरे हाथ की उँगली

के सिरे को हलके से पकड़ लो, और फिर शेष उँगलियों को हट रखकर पहले पोरवे को आगे-पीछे झुकाओ, इस प्रकार हर एक पोरवे और फिर समूची उँगलियों को करो, सब उँगलियों व अँगूठो को इस प्रकार करने से एक तो जो उँगलियाँ बहुत चटखा करती हैं, वह ठीक हो जाती हैं। दूसरे उँगलियों मुड़ने-तुड़ने से चुस्त व मुलायम हो जाती हैं।



चित्र न० २

(३) अलग-अलग हरेक उँगली पर इस प्रकार क्रिया करने के बाद सब उँगलियों के सिरों को पकड़ लीजिए ।



चित्र न० ३



चित्र न० ४

फिर बिना कलाई पर ज़ोर डाले हथेली की तरफ उँगलियों को झुका दीजिए ।

इस तरह १०-१२ बार करने से तमाम उँगलियों के पट्टे हट जायेंगे । कलाई को इस क्रिया में बिल्कुल न मुड़ने देना चाहिए ।

(४) उँगली को बीच में से दूसरे हाथ की तर्जनी व अँगूठे से पकड़ लीजिए और फिर जैसे बोटल का काग खोलते वक्त कागकश को घुमाते हैं, वैसे तर्जनी और अँगूठे को उँगली के चारो तरफ घुमाइए, जिससे पट्टों पर हलका-हलका ज़ोर पड़े । इससे उँगली गोल और सुडौल होगी ।

(५) उँगलियों-संबन्धिनी इन क्रियाओं के बाद अब हथेली (करतल) की ओर



चित्र न० ५

ध्यान दीजिए । अँगूठे से हथेली को उस जगह से जहाँ उँगलियाँ आरंभ होती हैं, खूब दबाइए तथा अँगूठे को गोलाकार फिरोइए । इस जगह बहुत-से लोगों के आदने पड़ जाते हैं, वे इस क्रिया से न पड़ेंगे । हड्डी ज्यादा ऊपर को न उभरेगी, और हथेली मुलायम रहेगी ।

(६) दोनों हाथों को मिलाइए, और जैसे पहलवान किया करते हैं, पहले हथेलियों को आपस में मिलाकर हाथ को धीरे-धीरे सगकाते हुए उलटी तरफ ले जाइए, फिर उधर से मलते हुए धर ले आइए, इस प्रकार दोनों हाथों को आपस में बारी-बारी से ऊपर नीचे से मलिए ।

(७) फिर पंजों को एक दूसरे से मिलाकर ज़रा ज़ोर से दबाइए, इससे हाथ सुडौल होंगे ।



चित्र नं० ६

(८) अब कलाई को कमरत कीजिए ।

एक हाथ से दूसरे हाथ की कलाई को बिना मोड़े पीछे को जहाँ तक मोड़ सकते हैं, मोड़िए । फिर उस हाथ को जिसमें मोड़ रहे

हैं, दूसरे हाथ से नीचे की तरफ मोड़िए । इससे कलाई दृढ़, स्वस्थ व सुंदर होगी ।

(९) कलाई की एक और कसरत है । कोनियों को पसलियों के पास लगाकर हाथों को सामने को सीधा मोड़ लीजिए । फिर मुट्टियों को ज़ोर से बंद करके कलाईयों को अंदर और बाहर को जितना मोड़ सकने है मोड़िए ।



चित्र नं० ७



चित्र नं० ८

(१०) हाथ में जो कलम पकड़ने से कंपन होता है, उसको हटाने का एक उत्तम उपाय यह है कि मुट्ठी बंद करके कलाई को अंदर को मोड़कर और फिर बाहर को फेककर एकदम हाथ को पूरा खोल दिया जाय ।

(११) उँगली व कलाई के अतिरिक्त भुजाओं की कई कसरतें हैं । सुगंद से भुजाओं की कई कसरतें होती हैं, खाली हाथ भी कुछ हो सकता है । हाथों को खूब आगे-पीछे को ज़ोर-ज़ोर से टाँप-टाँप को फेंकना, धीरे-धीरे फैलाना और धीरे-धीरे सिकोड़ना, कोनी के पास से जल्दी-जल्दी रोलना व मोड़ना ।

(१२) एक हाथ से भुजाओं व कलाई को हलके-हलके चारों तरफ वैसे ही मलना या तैल लगाकर मलना भुजाओं को सुंदर, गोल व सुदृढ़ बनाता है ।

उपर्युक्त ये थोटी-सी प्रक्रियाएँ होती हैं, जो यदि १०-१५ मिनट की जायें, तो हमारे हाथ व भुजाओं को कोमल, सुदृढ़, सुंदर व सुडौल बनावे, जिससे भुजा में सौंदर्य के अतिरिक्त बल उत्पन्न होगा । खून की दौर ठीक होने से पट्टों में मज़बूती आवेगी, और हमारी

‘करतलङ्गपट्टे’ और ‘बाहोमें उलमन्नु’ वाली प्रार्थना पुरुषार्थ-सहित होकर सफल होगी—
रोगों से और बदनुमाई से हमारे हाथ बचेंगे और भुजाओं में वह बल होगा, जो शिष्टों
की रक्षा व दुष्टों का दमन करने के लिये अत्यावश्यक है।

नाखून

शंखाकार, स्वच्छ, गुलाबी रंग के नाखून सुंदर होते हैं। उन पर किसी प्रकार की कोई
लकीर नहीं रहनी चाहिए। नाखूनों को सप्ताह में दो बार काटते रहना चाहिए। दाँतों या
और किसी मोथे आँज़ार से काटना या कुतरना ठीक नहीं। नखों को चमकदार बनाने
का एक अँगरेज़ी जुम्हा हम लिखते हैं—

गंधक का ठल्का तेज़ाब १ द्राम। टिकचर मिर ३ द्राम। पानी १ छ०। सबको
मिला लो। नाखूनों को साबुन से धोकर इस दवा में भिगो दो। यदि नाखून फट जाय, तो
मेथी का लुआय और मोम मिलाकर लेप करे। पीला या सफ़ेद होना रोग के कारण होता है,
उस रोग को दूर करे। नाखूनों का उखटना, फूलना, काला पड़ जाना तथा खाल आदि भी
भिन्न-भिन्न रोगों के कारण होते हैं। उन रोगों की चिकित्सा करे और जुलाव ले। यदि नखों
के तले रक्त भर जाय, तो हालो मिरके में पीसकर लेप करे।

प्रकरण ७

पैर

साधारणतया पुरुष का पैर १ से ११ इंच तक और स्त्री का १ से १ इंच तक लंबा होता है। सुंदर पैर वह है जिसकी उँगलियाँ सुडोल, कोमल और मिली हुई सीधी हों, तथा समचा पैर मांसल और गठीला हो।

यद्यपि छोटे पैर पसंद किए जाते हैं, परंतु चीन की भाँति छोटे बनाने की धुन में पैरों का मस्थानाश ही न कर ढालना चाहिए। ऊँची एड़ी और तंग पंजों के बूट भो पैरों की बनावट को बिगाड़ते हैं। पैर पर समूचे शरीर का वजन रहता है, और उसकी बनावट कुछ धनुषाकार



सुंदर पैर

है। बीच का कोमल तलुआ ऊपर उठा रहता है, तथा सारा भार पंजों और एड़ी पर पड़ता है। जो जूते ठीक इसी सिद्धांत पर बनाए जाते हैं, वे ही पैर को आगम देते हैं, और पैरों के सौंदर्य को भी नहीं खराब करते।

गहने

गहने हमेशा ही सुंदरता के लिये पहने जाते हैं। पर पैरों में गहने पहनने से क्या लाभ होता है, हम यह नहीं समझ सके, बल्कि गहनों से पैर गदे, काले, सफ़्त और कुरूप हो जाते हैं।

पैरों को सुंदर करना

आप यदि ध्यान से देखेंगे, तो आपको पता लगेगा कि ८० फीसदी स्त्री-पुरुष सीधे पैर पर ज्यादा जोर देकर चलते हैं, यह वास्तव में आदत है। इससे जहाँ चाल में लँगड़ापन आ जाता है, वहाँ पैरों की बनावट में भी फ़र्क़ हो जाता है। पैरों को सुंदर करने के



सुंदर कूल्हे, पिंडलियाँ और जाँघ

लिये चाल को समतोल बनाइए, और कुछ दूर पंजों के बल सारे शरीर का भार ढालकर चला कीजिए। साथ ही जल्दी-जल्दी पैरों में धरती पर आघात करते हुए कुछ दूर चलिए। पैरों में लचीलापन पैदा करने के लिये उच्च-उच्चकर भी चलिए। उछलकर पंजों के बल चलने से भी पैरों में सुंदरता आती है। विविध रीति से नाचना भी पैरों को सुंदर बनाता है। बारपिपन सुंदरियों ने नाच द्वारा ही पग-सौंदर्य में अति उन्नति की है।

पैरों का फटना

यदि गीले पैर तत्काल ही न पोछे जायँ, या आग पर बैठकर न सुखाए जायँ, तो वे पैर फट जायँगे। यदि प्राँव थोड़े हाँ फटने आरंभ हुए हैं, तो यह उत्तम है कि पैरों को गर्म पानी



सुंदर जाँव और टाँगें तथा पैर

से धोकर उन पर सूखा नमक रगड़े, और फिर कपड़े से पोंछ डालें, पर यदि अधिक बढ गए हों, तो मोम और जैतून का तेल बराबर गर्मकर मिला लें, और बिचाइयों में भर दें। कुछ दिन के इस्तेमाल से ठीक हो जायँगे। अथवा मोम में यूकलिप्टस तेल मिलाकर उसे ही भरें। आँदन

कूल्हे और टाँगों को नरम करने के लिये 'सेली सलिक क्लोडियन'-नामक अँगरेज़ी मिश्रण बहुत लाभकारी है, जो प्रायः सभी अँगरेज़ी दवा बेचनेवालों के यहाँ मिलता है।

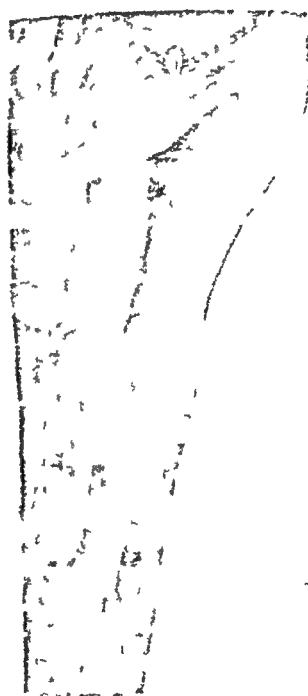
पैर में पसोना

जिन लोगों के पैर में बहुत अधिक पसेव आवे, उन्हें ऐसा करना चाहिए कि पहले पैर का गर्म पानी में फिर ठंडा पानी में डालें। इसके बाद बाहर निकालकर सुखाना, और पन्पर सूत्र रगड़ें, जिससे गर्मी पैदा हो जाय। यदि पैर बहुत ही नाजुक हो गए हों, तो उन पर थोड़ी फिट्फरी मली जा सकती है। ऐसे व्यक्तियों को जूता हलका और देशी पन्ना चाहिए तथा मोड़ों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

कूल्हे और टाँगें



सुस्थल टाँग



रोगी टाँग

जिन लोगों का पैर में पसेव बहुत होता है, उनके पैरों की शक्ति कम होती है। इसके कारण गर्मांगण कम होता है, जिससे शक्ति सुदृढ़ प्रतीत होती है। जिन शक्तियों के कूल्हे भारी होते हैं, वे शक्ति कम होती हैं। यह बात का संकेत है।

जिन लोगों का पैर में पसेव बहुत होता है, वे शक्ति कम होती हैं। यह बात का संकेत है। जिन शक्तियों के कूल्हे भारी होते हैं, वे शक्ति कम होती हैं। यह बात का संकेत है।

पोशाक भी चाल को बहुत दूषित करती है। भागी भागी घाँवरे, विमटवाँ जने, पैरों के भारी-भारी गहने आदि चाल में अंतर उत्पन्न कर देते हैं। यदि चाल बीसी चली जाय, तो कूल्हों की लचक उसमें स्पष्ट हो जाती है।

टाँगों का टेढ़ापन

वचपन की गडबडी से प्रायः टाँगें टेढ़ी हो जाती हैं। या तो वे बिल्कुल भिच जाती या फट जाती हैं। इस दोष को दूर करने के लिये अमेरिका का बना हुआ एक यंत्र मिलता है, जिसे टाँगों से बाँधा जाता है।

प्रकरण ८

चमडी की रंगत

चमडी की बनावट के विषय में पिछले अध्याय में बहुत कुछ बताया जा चुका है। यह भी हम बता चुके हैं कि शरीर की रंगत ऊपरी त्वचा पर होती है। चमटी उज्ज्वल, स्वच्छ, कोमल, लचीली और चिकनी होनी चाहिए। रंग का अंतर चमडी में बहुधा देश-काल के अनुसार पड़ जाता है। गर्मी और धूप से चमडी काली और रूखी पड़ जाती है। मैली रहने और रोम-कूपों को शुद्ध न करने से चमडी खुरखुरी और फोड़े-फुंसी-युक्त हो जाती है। चमडी की ठीक-ठीक रक्षा करने से वह सुंदर रहती है। यह आवश्यक नहीं कि गोरी चमडी ही सुंदर होती है। यदि ठीक-ठीक हिफाजत की जाय, तो श्यामली रंग की चमडी भी बहुत सुंदर प्रतीत होती है।

बच्चे के जन्म लेने के बाद चमडी कोमल, निरोग और सुंदर होती है। यदि उसी समय से उसकी रक्षा की जाय, तो चमडी उज्ज्वल और सुंदर रह सकती है। यह समझना भूल है कि चमडे की रंगत को बदलना असंभव है। रंगत तो बचपन में सभी की बहुत सुंदर होती है। आवश्यकता उसकी रक्षा करने की है। यदि आपकी चेष्टा और अभिलाषा बराबर चमडी के सौंदर्य की वृद्धि की ओर रहे, तो आप निश्चय ही अपने बाल्य की चमडी की रंगत बदल सकते हैं।

भोजन का रंगत पर प्रभाव

सबसे प्रथम आपको यह जानना चाहिए कि भोजन का चमडी पर बड़ा सुंदर प्रभाव पड़ता है। फलों का सेवन करने से, उनका रस पीने से, चेहरे की लाली बढ़ती है। ख़ासकर अंगूर, संतरा और सेब गालों को चमकदार और सुंदर लाल रंग प्रदान करते हैं। ये फल अम्ल और गुर्दों को उनके काम में बहुत सहायता करते हैं। इस कारण इनका प्रभाव रक्त की रंगत पर उत्तम पड़ता है।

गर्म पाना १-२ बार दिन-भर में, ख़ासकर भोजन से कुछ पूर्व पीने से चेहरे की रंगत सुंदर करने में बहुत सहायता देगा। इससे भी यकृत और पाचन-यंत्र को बहुत मदद मिलती है।

नारंगी, रसभरी, सेब, अंगूर, केला, किशमिश, मुनक्का ये फल भीतरी अवयवों को दृढ़ करते हैं। गालों पर गहरी रंगत लाते हैं। हरी तरकारियाँ जैसे पालक, तुरई, मिंडी, परवल, केला, कुल्फा, यथुआ आदि ख़ूब पेशाब लाते हैं। इससे समस्त शरीर का रंग खुलता है।

साथ ही दुर्गंधित पसीना नहीं आता। आलू, अरबी कम खानी चाहिए। खासकर जब कि वे ताज़ी उबाली हुई न हों।

सब प्रकार के नशे, शराब, चरस, कहवा, काफी, चाय, खट्टाई, मिर्च, अचार, चटनी, सिरका, अमचूर, गरम मसाले, ये सब चमड़ी की रंगत को खराब करते हैं। अधिक खाने से नाक के पाम और गालों पर एक कात्ता दाग पड़ जाता है।

मैदा की बनी चीज़ें, मिठाइयाँ, पकान्न और पिट्टी की बनी चीज़ें, पकौड़ी, चाट आदि चीज़ें रक्त की गति को मंद तथा पाचन-यंत्र को कमजोर कर देती हैं। इससे सारे शरीर की रंगत फीकी हो जाती है। चमड़ी ढीली हो जाती है। चेहरा निस्तेज और भुर्रावाला हो जाता है।

सुंदर चेहरे की रंगत के लिये इन बातों का नियम करो—

१—प्रातःकाल सेब, संतरा, पपीता और अंगूर खाओ।

२—संध्याह्न को मोटे आटे की ताज़ी रोटी, चावल, दही, छाछ, हरी तरकारियाँ, ताज़ा नीबू और थोड़ी दालें खाओ।

३—तीसरे पहर को अंगूर, अनार, गन्ना, संतरा, नारियल, रसभरी, फ़ालसे खाओ। आड़ू, आम, अमरुद, खीरे, ककड़ी, खरबूज़ा, तरबूज़ थोड़ी मात्रा में समय और ऋतु का ख़याल करके खाओ। यही बात अन्य फलों के विषय में भी सोचो।

४—मैदे की चीज़ें, मिठाइयाँ, अचार, मुरब्बे, चटनी, चाय और नशे की चीज़ें मत काम में लो।

५—शाम को सोने से ३ घंटा प्रथम हल्का आहार करो। पूरी, साग, हलुवा, पेठा इस समय ले सकते हो। इस समय के भोजन में दूध का सेवन करो।

६—प्रातःकाल सूर्योदय से प्रथम और संध्या को भी सूर्यास्त के समय भोजन में पूर्व टहलो।

७—रात को सोने के समय कोई फ़्रेसक्रीम, या साधारण मलाई मुख, गर्दन, बांहें और हाथों पर मलो। मलने से पूर्व गुनगुने जल से यह अंग भलो भाँति धो लो। इसके बाद सुविधा हो, तो स्नान करो। यदि वारहो महीने रात्रि को सोने के समय स्नान किया जायगा, तो इससे बढ़कर चमड़ी और रंगत को उत्तम बनानेवाला दूसरा कोई प्रयोग नहीं।

८—सदैव शरीर को धूप, धूल, गर्द, ठंडी हवा और आग की तपन से बचाओ।

बाहरी चीज़ें

घटिया और कड़े साबुन, खारो और गंदे जल का स्नान, रद्दी बिस्तरा, अशुद्ध कपड़े ये सब चमड़ी की रंगत और मुलायमियत को कम कर देते हैं। आमाशय, यकृत, गुर्दे आदि यंत्रों में चाहे भी जिस कारण से जो खराबी पैदा हो जाती है, वह चमड़ी की रंगत को खराब कर देती है।

हम पीछे बता आए हैं कि चमडी को बाहरी पर्त के नीचे एक तरल पदार्थ होता है, वहाँ रस और रुधिर-वाहिनी नालियाँ भी होती हैं। उसी का रंगीन रक्त बाहरी चमडी से चमकता है। यह बाहरी पर्त गालो, रानो और कोंख में सबसे अधिक पतला होता है। हथेली और तलुओ पर सबसे मोटा होता है। जब, चाहे भी जिस कारण से, उस पर्त में गर्द-गुवार, मैल और कोई दूषित पदार्थ जम जाता है, तभी उसमें यह दोष आ जाता है, और शरीर अपनी चमक-दमक खो देता है।

पांडुरोग में यद्यपि यह पर्त साफ होती है, परंतु रक्त की कमी के कारण चमडी फीकी-रूखी और निर्जीव-सी हो जाती है।

चेहरे की आकृति चाहे भी जैसी अच्छी क्यों न हो, यदि खाल फीकी, फोड़े-फुंसी युक्त दाग-धब्बे-सहित और झुर्रियाँ पड़ी हुई हैं, तो चेहरे का सौंदर्य बहुत कुछ खराब प्रतीत होता है।

ताज़ा खुली वायु का प्रभाव रक्त के अमण पर काफी पड़ता है। यदि स्त्रियाँ और बच्चे अल्पायु से प्रातःकाल की ताज़ा वायु में अमण करने का अभ्यास डाल लें, तो उनके चेहरे सुंदर और लाल हो जायें। जो स्त्रियाँ बहुधा रात को बद कमरो में मुँह ढाँपकर सोती हैं, उनके रंग फोके पड़ जाते हैं, और उनकी चमडी पर झुर्रियाँ हो जाती हैं। खुली हवादार जगह में सोना और कम-से-कम कपड़ों को सोने के समय काम में लाना चाहिए। यदि संभव हो, तो सर्दियों में धूप और गर्मियों में खुली छत पर बिलकुल नंगा कुछ समय चुपचाप पड़ा रहना चाहिए।

प्रतिदिन स्वच्छ, ताज़ा पानी में स्नान करना भी चमडी को अत्यंत शुद्ध रखता है। स्वच्छ और निखरे हुए रंग का रहस्य यह है कि रोम-कूपों का कार्य होता रहे। साधारण-तया यदि शरीर में से अच्छा पसीना निकलने दिया जाय, तो लगभग ३ सेर पसीना निकलता है, जो कि सैकड़ों रोगोत्पादक जंतुओ और विषों को शरीर से बाहर ले जाता है। पसीना निकलने के तीन ही उत्तम साधन हैं—स्नान, वायु-सेवन और व्यायाम।

चेहरे की बाह्य शुद्धि

सारे शरीर में चेहरा ही सदा नंगा रहता है। इसे हम किसी भी भाँति नहीं ढाँप सकते। इसलिये बहुत-सा गर्द-गुवार और कीटाणु चेहरे पर एकत्रित हो जाते हैं। यह गर्द-गुवार थॉख, मुख और कान के आस-पास अधिक जमा हो जाती है। इसलिये कम-से-कम एक बार अच्छे साबुन से मुख को सावधानी से धोना और साबुन तथा धूल-मिट्टी को अच्छी तरह मुख पर से दूर करना अत्यंत आवश्यक है। पोंछने के लिये तौलिया बहुत नरम होनी चाहिए, और समान दबाव से मुँह पोंछना चाहिए। फिर भली भाँति सूख जाने पर रेशमी रुमाल से धीरे-धीरे चेहरे को रगड़ने से गालों और माथे पर चमक आती है। यदि यह क्रिया दिन में दो-तीन बार की जाय, तो चेहरा और ललाट स्वच्छ, चमकदार और रंगीन हो जायेंगे।

बफारा

भाफ के द्वारा सारे शरीर का पसीना निकालना सप्ताह में एक बार आवश्यक है। खासकर सर्दी के दिनों में। बड़े-बड़े गहरो में इसके लिये हम्माम बने हुए हैं। पर साधारण-तया यह काम एक देगची और आराम-कुर्सी से किया जा सकता है। देगची को एक स्ट्रिट लैंप पर रखो। उसमें १॥ सेर के लगभग पानी भर दो। देगची आधी खाली रहनी चाहिए। उसे आराम-कुर्सी के नीचे रखकर ऊपर नगे होकर लेट जाओ और चारों तरफ से कंवल ढॉप लो। थोड़ा देर में सारे शरीर में खूब पसीना आवेगा, और इससे चमड़ी के सभी रोम-कूप खुल जायेंगे।

साबुन का प्रयोग

साबुन मूल को अवश्य साफ करता है, पर चमड़ी को चिकना और नरम बनानेवाले साबुन बहुत कम हैं। साबुन ऐसी चीजों से बनता है, जिसमें चमड़ी रूखी हो जाती है। यदि असावधानी से घटिया साबुन नित्य इस्तेमाल किया जाय, तो चमड़ी के नीचे जो चर्बी की तह है, सूख जाती है। इसलिये साबुन के प्रयोग में यह ध्यान रखे।

१—साबुन नित्य न काम में लाया जाय। केवल सप्ताह में एक या दो बार सब शरीर पर लगाया जाय, हाथ अलवत्ता नित्य धोए जा सकते हैं।

२—साबुन जो काम में लिया जाय, नरम और बढिया हो, और उसे काम में लाने पर क्रोम या चमेली का तेल हल्का-हल्का चमड़ी पर लगा लिया जाय।

३—साबुन से स्नान करने के बाद पानी में एक नीबू निचोड़कर स्नान किया जाय, तो अच्छा है।

विलायती साबुन में बहुधा गंदे चर्बियाँ और ऐसी चीजें पड़ती हैं, जिन्हें हम अशुद्ध समझते हैं। देशी साबुन ही काम में लाना उत्तम है।

धूप का प्रभाव

धूप चमड़ी को काला कर देती है। परंतु तभी जब अधिक धूप का सेवन किया जाय। शीत-ऋतु में चमड़ी को रंगत को निखारने के लिये धूप बहुत उत्तम वस्तु है। परंतु वह अधिक कभी न इस्तेमाल करनी चाहिए।

हादिक भावों का प्रभाव

क्रोध, शोक, दुःख, भय के कारण रक्त के प्रवाह में रुकट आकर चमड़ी का और खास-कर चेहरे का रंग बदल जाता है। ईर्ष्या द्वेष, शोक और क्रोध का भी असर मुख की भाव-भंगी पर पड़ता है। यदि ये भाव अधिक अश में शरीर में आते-जाते रहें, तो चमड़ी पर झुर्रियाँ पड़ जायेंगी और सौंदर्य भी नष्ट हो जायगा।

शरीर-यंत्रों का त्वचा पर प्रभाव

१—आमाशय की खराबी, जो भारी, गरिष्ठ भोजन अधिक करने, अंधाधुंध चिना

चबाए खाना निगलने, पहला भोजन विना पचे फिर भोजन करने आदि से पैदा होती है।

२—यकृत (जिगर) का काम सुस्त होने से, जो मिर्च-मसाले, अचार, चटनी, मिरका, शराब, चरस आदि के सेवन से होता है।

३—फेफड़ों की तगी और कमजोरी से, जो तग मकान में सोने, खराब हवा में साँस लेने आदि से होता है।

४ स्नान न करने, पसीने की कमी और चमड़ी को अशुद्ध रखने से। क्रोध, शोक, भय, रंज करने, दिन में सोने, चिन्ता करने आदि मानसिक विकारों से तथा बहुत मैथुन या विषम आहार करने से।

अब हम यहाँ रंगत उज्ज्वल करने तथा चमड़ी को सुंदर करने के उपाय लिखते हैं—

१—यदि रक्त को कमी के कारण चमड़ी की रंगत फीकी हो, तो किसी वैद्य से उत्तम लोह-भस्म लेकर उसी की सस्मति से हस्तेमाल करनी चाहिए। ऐसी अवस्था में हम एक प्रयोग लिखते हैं—

नवायस मंडूर ४ रक्ती दिन में दो बार गिल्लोय के स्वरस के साथ सायं प्रातः शहद में मिलाकर चाटे। केवल दूध-फल अधिक खाय।

एक विलायती दवा पशुग्रो के रक्त के लाल कणों को सुखाकर बनाई जाती है। जिसे हेमोग्लोबिन (Hemoeglobin) कहते हैं। यह रक्त को बहुत गीघ्र लाल बनाती है।

२—यदि रक्त में किसी प्रकार का विकार हो गया है, तो शुद्ध आँवलासार गंधक जो किसी भी वैद्य के यहाँ मिल सकता है, २ रक्ती १ माशा गुड में लपेटकर खाना चाहिए। १ सप्ताह खाकर फिर १ सप्ताह छोड़ देना और तब फिर एक सप्ताह सेवन करना चाहिए। इससे चाहे भी जैसा रक्त-विकार हो, दूर हो जायगा।

३—यदि स्वस्थ शरीर हो, तो २ तोला चना दूध में भिगोकर निश्चय प्रातः काल खाना चाहिए। अगूर खूब खाना चाहिए। व्यायाम, हास्य, चिनोद, गाना आदि करना चाहिए।

४—केलेमन (तैयार) १ आउस, हैज़लीन १ आउस अर्क गुलाब १ छटाक मिलाकर मुँह पर मलने से चेहरे पर अस्थायी चमक और लाली आवेगी।

ग्लेसरीन ६ भाग, निशास्ता १ भाग, सोडा कारबोनेट दो भाग वाले पाउडर १ भाग। सबको मिलाकर मुँह पर मले। पीछे से पानी से धो दे।

५—यदि धूप में धूमकर आना हुआ हो, तो उसकी स्याही को दूर करने के लिये खीरा, अगूर, सतरा का छिलका या मलाई मुँह, गर्दन, हाथ आदि पर मलो।

६—प्रेतिदिन ३-४ नीबू का रस एक टब पाना में निचोड़कर उसमें स्नान के समय १५ मिनट बैठो।

भैंस के दूध का ताज़ा भाग भी मलने से चमड़ी को नरम बनाता है।

अध्याय सत्ताईसवाँ

दीर्घ जीवन

प्रकरण १

क्या आयु बढ़ सकती है ?

साधारणतया यह प्रश्न उठता है कि क्या आयु बढ़ सकती है ? इस प्रश्न का उत्तर भिन्न-भिन्न आचार्यों ने भिन्न-भिन्न रीति से दिया है। प्राचीन दर्शनकार एवं तत्त्ववेत्ताओं का विचार है कि जाति, आयु और भोग ये तीन चीजें पूर्व जन्म के संस्कार से मनुष्य को प्राप्त होती हैं। वेदादि धर्म-ग्रंथों में लिखा है कि मनुष्य की आयु १०० वर्ष निर्धारित है। इससे अधिक मनुष्य की आयु नहीं बढ़ सकती। बहुत-से लोगों का कहना है कि आयु एक ज़मीर के समान है, जिसकी कड़ियाँ गिनी-गिनाई हैं, उनमें रत्ती-भर भी कमी या ज्यादाती नहीं हो सकती। जब जिसकी मृत्यु आती है, फिर वह एक क्षण भी नहीं जी सकता। बरसते हुए तोप के गोलों में भी वह बाल-बाल बच जाता है, जिसकी आयु शेष होती है, भयानक महामारी भी उसका कुछ नहीं कर सकती। परंतु जब घड़ी आ जाती है, तो फिर कोई उपचार करने से भी प्राण नहीं बच सकता।

इस सिद्धांत के विपक्ष में हमारा कहना यह है कि तब फिर इतनी सावधानी प्रत्येक बात में किसलिये की जाती है। क्यों नहीं मनुष्य छत पर से या पहाड़ पर से कूद पड़ता, यदि मृत्यु न होगी, तो न मरेगा। फिर क्यों मनुष्य रोगी होने पर इलाज-मालज्जे कराते हैं और सिंह, सर्प आदि पशुओं से सावधान रहते हैं।

वास्तव में हमारा विश्वास है कि युक्ति से आयु अवश्य बढ़ाई जा सकती है। ब्रह्मचर्य, व्यायाम, सादा भोजन, मनोजक्ति और रसायन-प्रयोग आयु बढ़ाने के साधन हैं। प्राचीन काल में बहुत-से दीर्घजीवी पुरुषों के जीवन-वृत्तांत हमें मिलते हैं। महाभारत के सभी पात्र दीर्घ-जीवी थे। भीष्म ने अपने सामने पाँच पीढ़ियों का नाश देखा था। कृष्ण, अर्जुन आदि भी काफ़ी आयु के थे। अनेक ऋषि-मुनियों की हजारों वर्ष की आयु का विवरण मिलता है। इस समय भी ससार में दीर्घजीवी पुरुषों की कमी नहीं।

थॉमसपा-नामक सज्जन १४६ वर्ष की उम्र में स्वर्गवासी हुए; और इनका जब लंदन के वेस्ट मिनिस्टर ग्रंथ में गाढ़ा गया। मृत्यु से पूर्व एक सिविल सर्जन ने इनके शरीर की

परीक्षा करके इनका स्वास्थ्य बड़ा अच्छा बतलाया था, और इनके १०-२० वर्ष और भी जी सकने की आशा दिलाई थी। यह महाशय जीवन-भर अत्यंत सादगी से रहे, किंतु दुर्भाग्य-वश इन्हें एक वर्ष-भर के लिये राजमहल में रहना पड़ा; और जीवन-भर शाकाहारी रहते हुए भी वहाँ जाकर इन्हें मद्य-मांस का सेवन करना पड़ा। अतः मे इसी राजमी ठाट ने उनका अंत भी कर दिया। हेनरी फोर्ड के मतानुसार दीर्घायु होने के लिये चाय, चुरट, काफ़ी, तंबाकू, मद्य-मांस का सर्वथा परित्याग कर देना चाहिए। प्रसिद्ध वैज्ञानिक एडिसन के परदादा इसी सादगी की बंदोबस्त १०२ वर्ष हुए, और उनके पुत्र अर्थात् एडिसन के दादा १०५ वर्ष। एडिसन के पिता सात भाई थे। इनमें से चार अस्सी-अस्सी वर्ष की उम्र में मरे, और तीन ने सौ-सौ वर्ष की अवस्था पाई। अब स्वतः एडिसन भी इसी सादगी की बंदोबस्त ८७ वर्ष की अवस्था में मरे हैं। हेनरी फोर्ड एवं एडिसन की ही तरह प्रसिद्ध वनस्पति-शास्त्रज्ञ लुथर बरबैंक भी दीर्घायु के लिये चाय, काफ़ी और धूम्रपान के कट्टर शत्रु हो रहे हैं। इनके मतानुसार मनुष्य सादगी में १२५ वर्ष अच्छी तरह जी सकता है।

लंदन की प्रसिद्ध रास इन्स्टीट्यूट के उत्पादक सर रेनाल्ड रास का कहना है कि आज से अस्सी वर्ष प्रथम लंदन में मनुष्य की आयु-मर्यादा ३४ वर्ष सात महीने थी, और स्त्रियों की ३८ वर्ष ४ महीने। किंतु अब यहाँ की आयु का औसत ५३ वर्ष ६ महीने है और स्त्रियों का ५२ वर्ष। अर्थात् इन अस्सी वर्षों में मनुष्य की आयु विविध आविष्कारों के कारण बीस वर्ष बढ़ गई है। इस पर पास्टर इन्स्टीट्यूट के एक शास्त्रज्ञ कहते हैं कि विविध रोग-नाशक उपायों की योजना से सौ वर्ष बाढ़ हम अच्छी तरह डेढ़ सौ वर्ष आयु पा सकेंगे। एक अमेरिकन डॉक्टर तो अमर होने की आशा बाँध रहे हैं, क्योंकि जब हाथी सौ वर्ष जी सकता है, तो घोड़ा बीस या पच्चीस वर्ष में ही क्यों मर जाता है? इस प्रश्न के हल हो जाने पर मनुष्य भी १५० वर्ष जी सकता है। क्योंकि जहाँ आजकल स्वास्थ्य के लिये सरकार को केवल १८०००० पौंड अर्थात् प्रति मनुष्य एक पेनी के हिसाब खर्च करना पड़ता है, वहाँ यदि वह कम-से-कम छः पैसे खर्च करने लगे, जो कि कोई बहुत बड़ी रकम नहीं है, तो अवश्य जनता की आयु-मर्यादा बढ़ सकती है।

आयरलैंड में एक आदमी ने अपनी १२५ वर्ष की जयंती मनाई है। वह खूब मज़बूत और तंदुरुस्त है। वह फौज में नौकरी कर चुका है, और प्रत्येक शुक्रवार का आध मील पैदल चलकर अपनी पेंशन ले जाता है।

आयरलैंड में दीर्घजीवी पुरुष बहुत पैदा होते हैं। यह भी ध्यान देने योग्य बात है कि वहाँ सौ वर्ष या इससे अधिक आयु के जितने व्यक्ति हुए, उनमें स्त्रियाँ अधिक थीं। काउंटेस ऑफ़ डन्मांट की मृत्यु १४५ वर्ष की आयु में हुई थी। कर्नल हीचिसलो की आयु उससे भी एक वर्ष अधिक थी। एक दूसरी स्त्री मिसेस एकलेस्टन की आयु मृत्यु-समय १४३ वर्ष की थी। कहा जाता है कि ब्रिटिश-राज्य में पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियाँ अधिक दीर्घजीवी हैं।

उनमें भी उच्च घरानों के लॉर्ड और पादरी लोग ही अधिक जीते हैं। पर १०० वर्ष तक पहुँचनेवालों में १० में १ खिचा है। टर्की में एक पुरुष १५४ वर्ष का है। वह स्युनिसिपल कौंसिल में नौकर है, उसने ५ विवाह किए। अंतिम विवाह उसने १४७ वर्ष की आयु में ३० वर्ष की स्त्री से किया। दीर्घ जीवन के चाहे जितने आध्यात्मिक गंभीर कारण हो, परंतु निश्चित और पवित्र जीवन भी उसका एक स्वाभाविक कारण अवश्य है। यह बात उपर्युक्त घटनाओं से साबित होती है।

अविवाहित अधिक मरते हैं ?

योरपियन देशों में अविवाहित रहने का आजकल इतना अधिक रिवाज बढ़ गया है कि अविवाहित स्त्री-पुरुषों की संख्या अधिक हो गई है और धन की सरया घटती जा रही है। इसलिये किसी-किसी देश ने तो अपने यहाँ अविवाहितों पर टैक्स (कर) लगा दिया तथा विवाह करनेवालों को पुरस्कार आदि देने का नियम किया है। किसी-किसी देश में विवाह कानूनन अनिवार्य कर दिया गया है।

स्त्री पुरुष की सहचरी है। उसके बिना पुरुष का काम नहीं चल सकता। जो लोग इस प्राकृतिक नियम का उल्लंघन करते हैं, उन्हें प्रकृति भी दंड दिए बिना नहीं रहती।

हाल में अमेरिका के न्यूयार्क नगर की प्रसिद्ध आयुर्वेदिक संस्था के डॉक्टर थ्यूगेन एल्० फिस्क ने घोषणा की है कि तीस वर्ष के ऊपर की अवस्था में विवाहितों की अपेक्षा अविवाहित व्यक्तियों की दूनी मृत्यु होती है। कर्नेल युनिवर्सिटी के प्रोफेसर एफ० विलकास ने अनुसंधान कर यह बताया है कि ३० से ३६ वर्ष की अवस्था में विवाहित पुरुष जहाँ ५६ मरते हैं, वहाँ अविवाहितों का औसत १२६ होता है। ४० से ४६ वर्ष के अविवाहित व्यक्तियों की मृत्यु-संख्या इसी भाँति दूनी से कुछ अधिक ही है, अर्थात् विवाहित जहाँ ६५ मरते हैं, वहाँ अविवाहित १६५ मरते हैं। पक्की उम्र में भी अर्थात् ७० से ७६ तक विवाहित ही अधिक जीवित रहते हैं।

डॉक्टर फिस्क ने दोनों संख्याओं की तुलना करते हुए बताया है कि प्रायः अविवाहित वे ही व्यक्ति होते हैं, जो वैवाहिक बाज़ार में निकम्मे या बेकार सिद्ध होते हैं, ऐसे बेकार प्रमाणित होने के तीन ही कारण हो सकते हैं, अर्थात् शारीरिक, मानसिक अथवा आर्थिक अयोग्यता, इसीलिये वे जल्दी मरते हैं।

आगे डॉक्टर साहब दूसरा कारण यह बताते हैं कि अविवाहितों के मरने का कारण यह भी है कि उनके स्वास्थ्य की देख-भाल करनेवाली उनकी पत्नी नहीं होती।

उक्त डॉक्टर महाशय कहते हैं कि विवाहित व्यक्ति, जिनकी देख-भाल पूर्ण रूप से की जाती है, उनकी अपेक्षा यदि अविवाहित दूनी संख्या में मरते हैं, तो आश्चर्य क्या है? फिर अधिकांश अविवाहितों का होटलों और उपहार-गृहों पर जीवन व्यतीत होता है। इन स्थानों के भोजन की तुलना घर के बनाए भोजन से कभी नहीं की जा सकती, फिर केवल

उपयुक्त भोजनों का ही अभाव नहीं है, जिससे अविवाहितों की अधिक मृत्यु होता है, बल्कि उन्हें एक प्रकार से जीवन की इच्छा नहीं रहती, इसलिये वे बहुत साधारण दुःख पड़ने पर ही मर जाते हैं।

पिता होने के आवश्यक भाव को बिना दिमाग में खलल पहुँचाए कोई भी व्यक्ति नहीं बना सकता, क्योंकि दिमाग को स्वस्थ रखने के लिये कुछ प्रतिबंध और दायित्व की आवश्यकता है। जिन लोगों पर कुछ भी दायित्व नहीं होता, उनका मस्तिष्क उदासीन अथवा उत्साह-रहित हो जाता है और कभी-कभी वे इसी कारण पर मर मिटते हैं कि उन्हें जीवन में कोई आनंद नहीं मिलता।

यूरोप के बड़े स्त्रियों के संबंध में डॉक्टर फ्रिस्क कहते हैं कि अविवाहिता स्त्रियाँ ४५ वर्ष की अवस्था तक विवाहित स्त्रियों की अपेक्षा अधिक जीवित रहती हैं, परंतु इसके बाद विवाहित स्त्रियों की मृत्यु-मरणा कम हो जाती हैं। परंतु यह कभी भी अधिक नहीं है।

इंग्लैंड में एक बड़े भारी ग्राह्य-रथी है। उनका नाम है मि० फ्रेडरिक हेगीसन। उनका ६०वाँ वर्ष पूर्ण हुआ है। वह अभी तक खूब हृष्ट-पुष्ट एवं स्वस्थ है। उन्होंने दीर्घ जीवन के महत्त्व-पूर्ण ५ नियम बताए हैं। वे इस प्रकार हैं—

- १—सब प्रकार के नगे का सर्वथा त्याग। २—सदा थोड़ी भूख रखकर भोजन करना।
- ३—प्रतिदिन कम-से-कम २ घंटे भ्रमण। ४—प्रतिदिन ८ घंटे अवश्य सोना। ५—जो कुछ प्राप्त हो, उम्मी में संतुष्ट रहना।

उपर्युक्त नियम अत्यंत सरल और हर किसी से बन सकने योग्य हैं।

लंडन के प्रसिद्ध डॉ० रॉबर्ट M D, L R C P, M R C S, L M लिखते हैं—

‘यह बात लोग नहीं जानते कि पेशों का आयु पर भारी प्रभाव पड़ता है। दीर्घायु के लिये साफ हवा, नियमित व्यायाम और निश्चितता की बहुत आवश्यकता है। जिन लोगों के ध्ये ऐसे हैं कि उन्हें खूब खुली हवा और प्रकाश में रहना पड़ता है, और जो शारीरिक परिश्रम भी खूब कर सकते हैं, तथा सोचने-विचारने का दिमागी काम जिन्हें नहीं करना पड़ता, वे दीर्घायु होते हैं। हमने नीचे लिखे परीक्षण किए हैं—

| १०० पादरियों | में | ४२ | ने | ७० | वर्ष की | आयु | पाई। |
|---------------|-----|----|----|----|---------|-----|------|
| „ किसानों | „ | ४० | „ | „ | „ | „ | „ |
| „ व्यापारियों | „ | ३५ | „ | „ | „ | „ | „ |
| „ सैनिकों | „ | ३३ | „ | „ | „ | „ | „ |
| „ वकीलों | „ | २३ | „ | „ | „ | „ | „ |
| „ चित्रकारों | „ | २८ | „ | „ | „ | „ | „ |
| „ अध्यापकों | „ | २७ | „ | „ | „ | „ | „ |
| „ चिकित्सकों | „ | २४ | „ | „ | „ | „ | „ |

इसी सूची के प्रथम ४ वर्गों के मनुष्यों को खुली हवा में घूमने फिरने तथा व्यायाम का सुभीता रहता है, पाँदरी लोग प्रायः निश्चित और शांत रहते हैं।

अंतिम चार पेशेवालों का काम बैठा रहने तथा अधिक दिमागी काम करने का है, जिससे वे सदा चिंतित रहते हैं। चिकित्सकों को सर्वाधिक चिंता और विचार-मग्न रहना पड़ता है एवं बहुत कम अवकाश पाते हैं।

उपर्युक्त प्रमाण से मैं यह सिद्ध करना चाहता हूँ कि दीर्घायु के लिये खुली हवा, नियमित व्यायाम तथा कम-से-कम चिंता होना परमावश्यक है। दीर्घायु के इच्छुकों को यह बात ध्यान में अवश्य रखनी चाहिए।

एक अंगरेज़ संपादक जो अति दीर्घजीवी होकर मरे थे, अपने अनुभव के नियम इस प्रकार लिखते हैं—

१—प्रतिदिन कम-से-कम ८ घंटे सोया करो।

२—सावधान रहो कि तुम्हारे सोने की खिडकियाँ सदैव खुली रहें, ताकि ताज़ी वायु आ सके।

३—प्रतिदिन ऐसे जल में स्नान करो, जिसकी उष्णता शरीर की उष्णता के समान हो। और स्नान के बाद जब तक शरीर सूख न जाय, खूब मला करो।

४—मांसाहार कम करो, और ध्यान रखो कि वह ख़ूब ग़ला हुआ हो।

कुछ अमेरिकन वैज्ञानिकों ने ये नियम बनाए हैं—

१—वे कमरे जिनमें तुम रहते हो, खुले रखो।

२—अधिक भोजन न करो।

३—गहरी श्वास लिया करो।

४—मसालेदार भोजन और मांस मत खाओ।

५—भोजन ख़ूब धीरे-धीरे और चबाकर खाओ।

६—प्रतिदिन टट्टी जाओ।

७—बैठते, खड़े होते और चलते समय सीधे रहो।

८—दाँत, मसूढ़े और जीभ को प्रतिदिन दातन से साफ़ करो।

९—विष और रोग-जंतुओं को शरीर में न प्रवेश करने दो।

१०—अधिक परिश्रम न करो, थकने पर आराम करो।

११—७-८ घंटे सोओ।

१२—क्रोध और चिंता से दूर रहो।

प्रकरण २

दीर्घायु होने की रीतियाँ

दीर्घायु होने के लिये प्राचीन ऋषियों ने रम्यायन-विधान का वर्णन किया है । रम्यायन-विधान दो प्रकार का है — एक कुटी प्रावेगिक और दूसरा वातातविक । एक निर्वात स्थान में बैठकर सब प्रकार के आहार-विहार को संयमित करके औषधि का सेवन करे । और दूसरी रीति यह है कि ठंड, धूप, हवा और आहार-विहारों का विरोध परहेज रखे । बिना काम-धंधा, रोज़गार करते रहते हुए भी साधारण औषधियों के समान रम्यायन का सेवन करे ।

एकांत रहकर औषधि-सेवन करने की रीति को “कुटी प्रावेगिक विधि” कहते हैं । और उससे इच्छानुसार फल की प्राप्ति होती है । इसलिये इसे मुख्य विधि कहते हैं । अर्थात् इस रीति से जिसे इन औषध का सेवन करना है, वह जहाँ सामने से हवा न आती हो, उस स्थान पर वायु-रहित मकान में रहकर औषध का सेवन करे । जब तक औषधि का सेवन करता रहे, तब तक कभी भूलकर भी मकान से बाहर न निकले, जब तक उस मकान में रहना हो, उतने समय के लिये पहले से ही सब सामग्री इकट्ठी करके रख लेनी चाहिए । यह मकान उत्तर दिशा की ओर दरवाजेवाला, ओर जिसके अंदर चारों ओर किले की तरह चारदिवागी हो, वह बहुत उत्तम है । उसमें धूप-धुआँ भी न आवे, ऐसा प्रबंध होना चाहिए । इस मकान में प्रवेश करने के बाद उसमें हवा आदि न आवे, न उसमें दूसरे पुरुषों का आना-जाना हो, इसलिये उसके दरवाजे, खिड़की आदि बंद रखने चाहिए । परंतु मकान को इन प्रकार बंद रखने से उसकी हवा न खराब हो, इसलिये अशुद्ध हवा बाहर निकलकर शुद्ध हवा आ सके, ऐसी जालियाँ लगा देनी चाहिए । मकान में प्रवेश करने से पहले उसे लीप-पोतकर स्वच्छ कर लेना चाहिए । और अपनी सहायता के लिये अच्छे अनुभवी वैद्य को, जो सब प्रकार की औषधों को अच्छी तरह जानता हो, रखना चाहिए ।

जिमका अंतःकरण शुद्ध हो, जो अपनी इंद्रियों को वंश में रख सकता हो । ब्रह्मचर्य धर्म के पथ को जो यथार्थ समझता हो । साधारण उपद्रव से घबरा न जाय, जो धैर्य रख सके । जिममें दया-दान, धर्म वास कर रहे हों, प्राण रहते-रहते जो झूठ न बोले । गुरु, शास्त्र, वैद्य, औषधों और देवों में जिसकी श्रद्धा हो । बाणी में मिठास हो, नेत्रों में विश्व-व्यापी प्रेम का मिठास हो और समय पर सोने उठनेवाला हो । उन्हीं मनुष्यों को इन रसायनों से संपूर्ण फल मिलता है । और जो इन गुणों से रहित मनुष्य सेवन करे, तो प्राण-न्तान होता है । इसलिये योग्य अधिकारी ही इसका सेवन आरंभ करें । शरीर में,

अंतदियो में इकट्ठा हुआ और चिपटा हुआ सूखा मल नरम करने के लिये पहले तीन दिन तक वैद्य की सलाह से घा, तेल या चर्बी का सेवन करे। उसके बाद तीन दिन तक गरीर में काफी पानी निकल आवे, इसके लिये बफारा ले, सेक करे या पट्टी बाँधे। इस प्रकार की क्रिया करने से सूखे और चिपके हुए मल आसानी से बाहर निकलने योग्य नरम हो जाते हैं। इतना ही नहीं, प्रसिक्त मल को बाहर फेंकनेवाले मलाशय-मन्त्राशय आदि अवयवों की नाली और चमटी के छिद्रों में भी प्रबलता प्राप्त होती है। इस प्रकार क्रिया करने से जब मल आसानी से बाहर निकल जाने योग्य नरम हो जाय, तब उसे बाहर निकालने के लिये नीचे लिखी विधि करे—

हरद, पाँवला, मेधा नमक, सांठ, तज, हल्दी, छोटी पीपल, वायव्रिडंग। इन आठो चीजों को बारीक कपटछन करके एक ताँला चूर्ण पुराने गुड में मिलाकर थोड़े गर्म पानी के साथ पीने से दस्त खूब खुलकर हो जाता और इकट्ठा हुआ मल सब बाहर निकल जाता है। जब तक अच्छी तरह से कुल मल निकल न जाय, तब तक ५-७ दिन तक इस प्रकार जुलाव लेना चाहिए, इस बीच में खुराक सिर्फ दूध-चावल हो।

इस प्रकार क्रिया करने पर भी अंतदियों में कहीं थोड़ा-बहुत मल चिपटा रह जाय, तो उसकी शुद्धि के लिये एकाध उपवास कर लेना चाहिए।

उपवास करने से जठराग्नि प्रबल होती है, और सूखा, सड़ा मल जल जाता है, जिससे कई प्रकार के रोग शांत हो जाते हैं। इसके सिवा जो उपवास सहन न कर सकें, उन्हें बहुत ही हल्का भोजन ले लेना चाहिए। साठो चावल या अन्य बढ़िया चावल लेकर उनमें चौदह गुना पानी ढालकर उबाले। जब चावल पकते-पकते पानी में घुल जायँ, तब उसे ठंडा करके भोजन की तरह लेना चाहिए, यह बहुत ही हल्का आहार है।

जब तक अंतदियों में से मल बिल्कुल न निकल जाय, तब तक ४-५ दिन तक इसी प्रकार क्रिया करते रहना चाहिए। बाद में हवा से मुरजित मकान के निचले भाग में प्रवेश करे और रसायन का सेवन शुरू करे। अजीर्ण न हो, इतने ही अनुमान से रसायन दवा प्रातः काल और सायंकाल लेकर ऊपर से गाय का धारोण या उबाला हुआ दूध पीवे। इसके सिवा दूसरी और कोई वस्तु न खाय। जल तो बिल्कुल नहीं पीना चाहिए, छूना भी नहीं चाहिए। किसी प्रकार का व्यायाम, काम-काज या विचारना आदि कुछ न करके सिर्फ निश्चेष्ट भाव से लेटे रहना चाहिए। इस प्रकार ६ महीने तक इस औषध के सेवन करने से रोग-मात्र दूर हो जाते हैं। वृद्धावस्था में सफ़ेद बाल, हिलते दाँत, सिकुड़ी हुई चमड़ी, इन्द्रियों की क्षीणता आदि नष्ट होकर नवयौवनता प्राप्त होती है।

दीर्घ आयु किस प्रकार हो? इस विषय पर आजकल के विद्वानों में बहुत मतभेद चल रहे हैं। बहुतों का कहना है कि अधिक काम-काज करने से शरीर के अवयवों को धमक पहुँचने से जीवन-ढोरी टूट जाती है। इसलिये दीर्घ जीवन की इच्छा करनेवालों को परिश्रम

से बहुत दूर रहना चाहिए । कोई यह कहते हैं कि पौष्टिक खुराक खाने से दीर्घायु होती है । और कोई यह कहते हैं कि साधुवृत्ति रखने से, जो वनस्पति का आहार करते हैं, और सदा धर्म से रहकर ईश्वर का ध्यान किया करते हैं, वही अधिक-से-अधिक जीवित रह सकते हैं । भारत के ऋषि-मुनि और योंग के प्लेटो-सॉलन, सोक्रेटीस आदि तत्त्वदर्शी उसी प्रकार का जीवन व्यतीत करते थे, और इसी से वे दीर्घायु हुए ।

बीसवीं शताब्दी में सादगी की बात करना अपराध है । लोग हर तरह कष्ट सहकर भी कालर, टाई, पतलून और कपड़ों पर कपड़े पहनते हैं । नाना प्रकार के असाधारण भोजन करना और तकलुफ़ में सराबोर रहना अपनी ज्ञान समझते हैं । परन्तु एक समय था कि मनुष्य ने अत्यन्त सादगी का जीवन व्यतीत करते हुए सैकड़ों, हजारों वर्ष तक अपनी आयु बढ़ा ली थी । उनके पर्वत के समान शरीर, खरबुद्धि और सिंह के पराक्रम थे । गहन विषयो पर उन्होंने अमर विवेचनाएँ प्रकट की हैं ।

अब हम आयुर्वेद के प्रामाणिक और सर्वाधिक प्राचीन ग्रंथ सुश्रुत के कुछ प्रयोग रसायन-विधि पर पाठकों के लाभार्थ यहाँ लिखते हैं —

“ठंडा जल, दूध, शहद, घी इन चारों के पृथक्-पृथक् एक-एक करके चार प्रयोग हैं । दो-दो मिलाकर छः हैं । तीन-तीन मिलाकर ४ हैं । चारों का मिलाकर एक है । इस तरह सब मिलाकर १५ प्रयोग हैं । एकवाले जैसे (१) जल, (२) दूध, (३) शहद, (४) घी । दोवाले (१) जल-दूध, (२) जल-शहद, (३) जल-घी, (४) दूध-घी, (५) दूध-शहद, (६) शहद-घी । तीनवाले (१) जल, दूध, शहद, (२) जल, दूध, घी, (३) जल, शहद, घी, (४) दूध, शहद, घी । चारवाला (१) जल, दूध, घी, शहद । इन १५ प्रयोगों में से किसी भी एक को अपने शरीर के मान प्रकृति के और दोषों के अनुकूल प्रारंभ करे, तो आयु की स्थिति होगी ।” (अ० २७)

“वायविडंग की मींगी का चूर्ण करके उसमें उतनी ही मुलहठी मिलाकर बल के अनुसार ठंडे पानी के साथ १ मास तक सेवन करे या विडंग, तंडुल और मुलहठी शहद में मिलाकर भिलावे के काढ़े में या शहद और दाख के काढ़े के साथ अथवा गिलोय के काढ़े के साथ अथवा शहद और आंवले के काढ़े के साथ पीवे । यह पाँच रीति से पाँच प्रयोग हैं, जो भिन्न-भिन्न प्रकृति के लोगों के लिये हैं । औषधि पच जाने पर विना नमक डाला हुआ मूँग और आंवले का जूस जिसमें थोड़ा-सा घी पड़ा हो, बहुत-सा घी डाले हुए चावलों के साथ खाय । ये प्रयोग १ मास में बवासीर को जड़ से नष्ट करते हैं । रोग-कीटाणुओं को मारते हैं । बुद्धि और मेधा को उत्पन्न करते हैं । १ मास के प्रयोग से १०० वर्ष की आयु बढ़ती है ।”

(अ० २९)

“वायविडंग की मींगी १२ सेर साफ करके भात की तरह खूब उबाली जाय । फिर पानी निकाल उसकी पिट्टी पीस ली जाय । इसके बाद पानी एक लोहे के मज्जदूत कलश में भरकर

और गहद भर दे। उमे वर्षा-श्रुत में ४ मास राख के ढेर में गढा रहने दे। वर्षा जय ध्यतीत हो जाय और गरद-श्रुत का प्रारंभ हो, तो निकालकर रोगी का शरीर शुद्ध करके प्रातः काल सेवन करावे। औषध पच जाने पर विना नमक का मूँग और आँवले का थूप थोडा घृत डालकर बहुत-सा घृत पडे हुए भात का पथ्य दे। राख ही बिछाकर उम पर लेटा रहे। ऐसा करने से उसके मारे शरीर से कोटे निकलेंगे। तब अगु तेल लगाकर बाँस के पत्ते से उन कीडो को हटा दे। दूसरे मास में चौंटी-जैमे कीडे और तोसरे में जूँ-जैमे कीटे निकलेंगे। उन्हें भी उसी भाँति दूर कर दें। चौथे मास में दाँत, नख, रोम गलकर गिर जायेंगे। पाँचवें महीने में शुभ लक्षण दिखाई देंगे। तब वह सूर्य के समान दिव्य देह प्राप्त करेगा। कान और नेत्रों की शक्ति बहुत बढ़ जायगी। शुद्ध सत्तोगुण का उदय होगा। हाथों के समान बल और घोड़े के समान शीघ्रगामी हो जायगा। और युवा होकर ८०० वर्ष की आयु तक जीवित रहेगा।”

“इसके शरीर पर मालिश करने को अगु तेल, उत्पादन के लिये अजकण का काय, स्नान के लिये खस पढा हुआ कुपू का जल, चंदन का लेप और भस्मातक प्रयोग में कहे अनुसार आहार-विहार करे।

ऐसा ही प्रयोग काश्मरी का भी है। परंतु इसमें राख पर लेटना या उक्त भोजन की आवश्यकता नहीं। केवल खीर का भोजन करना पडता है। गुण पूर्ववत् ही है। रक्त-पित्त से उत्पन्न विकारों में यह प्रयोग बहुत गुणकारक है।” (सु० अ० २७)

“वाराहोक्त की जड का पाँच सेर चूर्ण लेकर मात्रा के अनुसार गहद मिलाकर दूध के साथ खाय। जय औषध पच जाय, तब दूध, घी भात खाय। इसके १ मास सेवन करने से १०० वर्ष की आयु होती है और कभी यातु जय नहीं होती। यह दवा साय-प्रातः दोनों समय खानी चाहिए।” (सु० अ० २७)

“जो मनुष्य अपने नेत्रों की ज्योति और शक्ति को बढ़ाना चाहता है, उसको उचित है कि विजैमार और शरनी की जड के काटे में ३ पाव उर्द पका ले। पकते हुए उनमें चित्रक का कलक १ तोला और आँवले का रस १ छुं डाल दो। जय तैयार हो जाय, तो ठंडा करके गहद और घी मिलाकर बल के अनुसार सेवन करे। नमक न खाय। जय औषध पच जाय, तो विना नमक के मूँग और आँवले के थूप के साथ बहुत-सा घी डालकर भात खाय या दूध-भात खाय। यह दवा तीन महीने सेवन करने से नेत्र गरुड के समान दूरदर्शी हो जाते हैं। और शरीर अत्यंत बलवान् हो जाता है।” (सु० अ० २७)

“जो मनुष्य अपनी मेधा (गभीर बुद्धि) और आयु को बढ़ाना चाहते हैं, वे सफ़ेद वाक्ची के बीजों को धूप में सुखाकर वारीक पीस लें। और गुड में मिलाकर चिकने घड़े में भरकर सात रात्रि तक धान के ढेर में गाढ रखें। इसके सेवन की विधि यह है कि वमन-विरेचन से शरीर की शुद्धि करके सूर्योदय से प्रथम इसकी मात्रा बल के अनुसार सेवन कर ऊपर से गर्म पानी पीना चाहिए। भस्मातक-विधान में कही रीति से निर्वात स्थान पर रहे।

और औषधि के पच जाने पर शीतल जल से स्नान करे, और शाली चावल अथवा साठी चावल का भात दूध के साथ मिश्री मिलाकर खाय। इस तरह ६ महीने के प्रयोग से वर्ण, बल, कात्ति, मेधा उदय होती है। सुनी हुई वात कभी नहीं भूलती। १०० वर्ष की आयु हो जाती है।" (सु० अ० २८)

"कुष्ठ, पांडु तथा उदर-रोग में यही दवा २-२ तोला श्यामा गाय के मूत्र में मिलाकर सूर्योदय के समय पीना चाहिए। तीसरे पहर अलोने आँवले के रूप के साथ घी ढालकर भात का पथ्य दे। १ मास के सेवन से रोगी की स्मृति और आयु की पूर्ण वृद्धि होती है।" (सु० अ० २८)

"ग्राह्यी का रस २ मेर, घी १ मेर, वायविडंग की मींगी १६ तोला, निसौत और बच ८-८ तोला, त्रिफला ४० तोला, सबकी लुगदी पीसकर पकावे। सिद्ध होने पर शरीर शुद्ध करके सेवन करे। पचने पर दूध, घी और भात का पथ्य ले। इससे वमन, विरेचन और पसीने द्वारा कीड़े निकल पड़ते हैं। और आयु, बुद्धि, यौवन सबकी वृद्धि होती है। इस औषध से कोढ़, विपमज्वर, मृगी, उन्माद, विष, भूत-ग्रह आदि रोग दूर होते हैं।"

(सु० अ० २७)

"जौ को कूटकर दलिया बनावे और पीपल तथा शहद मिलाकर खाय, तो बुद्धि का पूर्ण विकास हो। शहद, आँवला और स्वर्ण-भस्म का सेवन करने से जीर्ण रोगी भी युवा हो।"

(सु० अ० २६)

अब हम यहाँ सुश्रुत का सोमप्रयोग लिखते हैं, जो बहुत प्रसिद्ध है और जिसकी सर्वत्र भारी चर्चा है तथा जो अद्भुत और आश्चर्यजनक है।

"जो मनुष्य सोम-पान की इच्छा करे, वह ऐसा मकान बनवावे, जिसमें एक के भीतर दूसरा ऐसे ३ कमरे हों। जहाँ वायु और धूप से पूर्ण रक्षा होती हो। उसमें सब आवश्यक सामग्री और सेवकों को नियुक्त करे। और वमन-विरेचन से शुद्ध होकर धर्म-वृत्त्य, हवन आदि करके सोमकंद को सोने की सलाई से चीरे। और उसके रस को सोने के पात्र में भर ले। यह रस १ पाव-भर बिना ही स्वाद लिए पी जाय। फिर आचमन करके यम-नियम का पालन कर मौन साधक प्रियजनो के साथ बैठे। शरीर को हवा न लगने दे। उसी औषध में चित्त लगाकर बैठ जाय और टहले, पर सोवे नहीं। सार्यकाल में भोजन करे। और कुश या वेत की छुनी शय्या पर काले मृग का चर्म बिछाकर सोवे। प्यास लगे, तो थोड़ा-थोड़ा ठंडा पानी पीवे। प्रातःकाल उठकर मंगल पाठकर पूर्व की ओर मुख करके बैठ जाय। जब सोम रस पच जाता है, तब उल्टी होती है। उसमें रुधिर और कीड़े निकलने हैं। तब संध्या को गर्म करके ठंडा किया हुआ दूध पिलावे। तीसरे दिन दस्त आने प्रारंभ होंगे। उनमें भी कीड़े निकलेंगे। इससे सारा शरीर शुद्ध हो जाता है। सार्यकाल में स्नानकर दुग्ध पान करे। और रेशमी वस्त्र बिछाकर

शय्या पर शयन करावे। चौथे दिन नारे शरीर में सूजन उत्पन्न हो जायगी। और नारे शरीर से कीड़े झड़ने लगेंगे। उस दिन से शय्या पर रेत बिछाकर सोवे। शाम को फिर दूध ही पिलावे। हमी भाँति पाँचवें-छठे दिन भी करे। ७वें दिन उसका मास और चमड़ी फूट निकलेगी और गल जायगी। अस्थिपजर-मात्र रहेगा। उसी दिन उसके शरीर पर तिल, मुलहठी और चंदन दूध में पीसकर लेप करे। दूध ही खिलावे। आठवें दिन दूध से शरीर धोकर चंदन लगाकर दूध ही पिलावे। और शरीर शुद्ध करके रेशमी वस्त्र की शय्या पर सुलावे। तब मास आने लगता है। चमड़ी हट जाती है। दाँत, नख, रोम सब गिर पड़ते हैं। नवें दिन से अगु तेल लगाकर सोम की छाल के छाथ से शरीर को धोवे। दसवें दिन भी ऐसा ही करे, उसकी खूँ बह निकल कर जायगी। तेरहवें दिन से १६वें दिन तक सोम की छाल के छाथ से स्नान कराता रहे। १७वें और १८वें दिन दाँत निकलेंगे। वे नोकीले, चिकने और हीरे के समान काँतिवाले, समान, स्थिर और कठोर होंगे। उस दिन से २२वें दिन तक पुराने शाली चावल, दूध, यवागू आदि का सेवन करे। इसके बाद शाली चावलों का भात दूध के संग खाता रहे, फिर नाझून भी निकल आवेंगे, जो भूँगे, बीरबहुटी और सूर्य के समान लाल, चिकने और उत्तम होंगे। इसके बाद केश भी उग आवेंगे। तथा नील कमल, अलसी के फूल और वैदूर्य के समान चमड़ी भी उग आवेगी। १ महीने बाद बालों को मुँडवाकर खस, चंदन और काले तिल का तेल सिर पर लेपन करे। और पानी से छुटा ले। ७ दिन बाद भौरे के समान काले, घूँघरवाले, चिकने बाल उत्पन्न होंगे। इसके तीसरे दिन तीसरे खंड से निकलकर दूसरे में आवे और थोड़ी देर बाद फिर वहाँ चला जाय। और बला तेल की मालिश करावे। और जौ की पिठ्टी का उबटना करावे। राल के वृक्ष की छाल के काढ़े से स्नान करे। फिर खस ढालकर कुँ के पानी से नहाय, चंदन लगावे। आँवले का रस मिलाकर भूँग का दाल का जूस सेवन करे। दूध और मुलहठी ढालकर काले तिल से अवचारन करे। इस तरह १० दिन करके फिर तीसरे घेरे में आवे, थोड़ी देर। धूप और हवा में भी जाय। और फिर भीतर घुस जाय। दर्पण में अपना मुख न देखे। फिर दस दिन तक क्रोधादि न करे।”

“जो बुद्धिमान् सोम को सेवन करता है, वह १० हजार वर्ष की नवीन आयु प्राप्त करता है। अग्नि, जल, विष, शस्त्र, अस्त्र उसकी आयु को नाश नहीं कर सकते। उसके शरीर में सैकड़ों-सदमाते हाथियों का बल हो जाता है। वह मनुष्य सर्वत्र जा सकता है। वह रूप में कामदेव और कांति में चंद्रमा के समान हो जाता है। सागोपांग वेदों को जानता है। उसकी सभी हृच्छाएँ पूर्ण होती हैं, वह देवता के समान रहता है।”

“सब प्रकार के सोम में पंद्रह पत्ते रहते हैं। वे शुक्ल पत्र में गिर जाया करते हैं। शुक्ल पत्र की प्रतिपदा से नित्य चंद्रमा की कला के साथ एक-एक पत्ता उगता है। और पूर्ण-

मासी तक पूरे पट्टह पत्ते हो जाते हैं। फिर कृष्ण पक्ष की प्रतिपदा से चंद्रमा की कला के साथ एक-एक पत्ता क्षीण होने लगता है। और अमावस्या को केवल लता ही रह जाती है। इसीलिये इसका नाम सोमलता पड़ा है, क्योंकि सोम चंद्रमा को कहते हैं।

सोम कई जाति का होता है। अशुमान-नामक सोम में घी के समान सुगंध आती है। रजतप्रभ कद की आकृति का होता है। मुंजवान में केने के आकार का कंद और लहसुन के समान पत्ते होते हैं। चंद्रमा-नामक सोम स्वर्ण के समान चमकीला और जल में उत्पन्न होता है। गरुड और श्वेतान ये दोनों पांडु वर्ण होते हैं। और साँप की केंचुली की भाँति वृक्ष के अग्र भाग पर लटके रहते हैं। और उसमें रंग-धिरंगे मडल भी होते हैं। संपूर्ण प्रकार के सोम में पट्टह पत्ते होते हैं। इनमें दूध, कद और लता होती है। परंतु पत्तों की आकृति अलग-अलग होती है।”

“यह सोम हिमालय, आबू, सहाद्रि महेन्द्राचल, मलयागिरि, श्रीपर्वत, देवगिरि, देवसह, पारिपात्र, त्रिभ्याचल, सुंद तालाब में, व्यास नदी के उत्तर के पर्वतों में तथा उस स्थान पर जहाँ पंजाब को पोंचो नदी सिंधु में गिरती है, वहाँ चंद्रमा-नामक सोम उत्पन्न होता है। और उन्हीं के पास अशुमान और मुंजवान सोम भी होता है। काश्मीर के उत्तर में मानसरोवर झील है, वहाँ गायत्री, त्रिष्टुभ, पांक्त, जागत और गाकर तथा अन्य प्रकार के सोम भी उत्पन्न होते हैं।”

(सु० अ० ३०)

सुश्रुताचार्य सोम के सिवा और भी वनस्पतियों का वर्णन करते हैं, जिनमें जरा-मृत्यु को दूर करने की शक्ति है। ये औषध इस प्रकार है—

१—अजगरी—जो पीले (कपिल) रंग के चित्र-विचित्र चक्रों से युक्त साँप की आभा के समान पाँच पत्तेवाली होती है, और पाँच हाथ लंबी होती है।

२—श्वेतकापोती—बिना पत्तेवाली, स्वर्ण के समान पीली, जब में दो अंगुल मोटी, सर्प के समान आकारवाली जिसका सिरा लाल होता है। छद्मा-अतिछद्मा की भी आकृति ऐसी ही होती है। पर यह कद है।

३—गान्धो—इसमें दो पत्ते होते हैं, जो ज में ही होते हैं। इसमें लाल-काले गोले होते हैं। लंबाई दो हाथ और आकृति गौ की नाक के समान होती है।

४—कृष्णकापोती—जिसमें से दूध निकलता है। उस पर छोटे-छोटे रोपे होते हैं। यह कामल होती है।

५—वाराही—इसमें एक पत्ता होता है, जिसकी आकृति काले साँप के समान होती है। यह कद है, और सुमें के समान इसकी कांति है।

६—कन्या—इसमें चमकदार मोरपक्ष की-जैसी चमकवाले १२ पत्ते होते हैं। यह कद है, जिसमें दूध निकलता है।

७—ऋरेणु—यह हाथी के समान आकृति में हाता है। इसमें दूध बहुत होता है। ऋक और हाथी-कर्ण के समान दो पत्ते इसमें होते हैं।

८—अजा—यह कंद बकरी के थन के समान होता है। इसमें दूध बहुत होता है। यह छुप जाति का घृच है। यह दवा शख के समान सफ़ेद होती है।

९—चक्रका—इसका रंग सफ़ेद तथा चित्र-वोचित्र फूलों से युक्त होता है। यह छुप है।

१०—आदिश्यपर्णी—इसकी जड़ होती है और ५ पत्ते निकलते हैं, जो सूर्य की किरणों के समान लाल और कोमल हाते हैं। इसका मुख सदा सूर्य का ओर घूमा रहता है।

११—ब्रह्मसुवर्चला—इसमें स्वर्ण के समान चमक होती है। यह जल के किनारे-किनारे चारों ओर फैलती है। इसमें दूध भी होता है। यह नील कमल के समान होती है।

१२—श्रावणी-महाश्रावणी—यह घृच मुट्टी बाँधे हुए हाथ के समान लंबा छुप जाति का तथा दो शृंगुल लंबा होता है। इसमें नील कमल के समान फूल आते और सुरमे के रंग के फल लगते हैं। यह महाश्रावणी स्वर्ण के समान पीली दूधवाली श्रावणी है।

१३—गोलामी-अजलामी—ये गौ और बकरे के समान बालों से युक्त कंद होते हैं।

१४—महावेगवती—इसके पत्ते हस के पैरों की आकृति के कटे हुए होते हैं। और जड़ से ही निकलते हैं। यह सब तरह शंखपुष्पी के समान होती है। यह बड़े वेग से बढ़ती है, और इसमें साँप की केंचली के समान चमक होती है। वर्षा के समान होने पर उगती है।”

इनके उत्पत्ति-स्थान

“जल के बीच तथा किनारे पर ब्रह्मसुवर्चला होती है। आदिश्यपर्णी वसंत-ऋतु में होती है। अजगरी सदैव होती है। गोमसी वर्षा के अंत में होती है। ये सब वनस्पति सिंधुनद और देवसुंद (?) के उत्तरा प्रात में प्रायः मिलती हैं। करेणु, छत्रा, अतिछत्रा, कन्या, गोलामी और महाश्रावणी काश्मीर के उत्तर मानसरोवर के निकट होती है। कौशिकी नदी के पार संजयंती (?) के पूर्व १२ कोस का एक मैदान है। उसमें असंख्य सर्पों की बाँवड़ी हैं, उन्हीं बाँवड़ियों के ऊपर श्वेतकापोती होती है। मलयागिरि और रामेश्वर सेतुबंध के पास सेतु के किनारे पर वेगवती होती है। सोम (हिमालय ?) और अर्बुद (आबू)-गिरि पर बँडने से मिल जाती है। जिन शृंगों के नीचे बादल रहे आते हैं।

इन औषधियों में जो भी प्राप्त हो, उनके रस का सेवन प्रथम उपवास करके और शरीर को शुद्ध करके कात्तिक-पूर्णिमा के दिन करे, और सोम-विधान में जिन-जिन रीतियों और उपचारों का वर्णन है, वे सभी करे। प्रथम ही से सब साधन एकत्र कर ले, सो सोम के ही समान फल प्राप्त हो सकता है।”

“अविश्वासी, आलसी, दरिद्री, प्रमादी, लापरवाही, व्यसनी, जिसे कोई नशे आदि की लत हो, पापी, संशयात्मा इन औषधों का सेवन न करें।”

“वे औषध जिनमें दूध हो, ८ तोले दूध पीवे। जिनमें दूध न हो, जड़ हो, उनकी जड़ के उँगली बराबर तीन टुकड़े करके खाय। श्वेतकापोती को जड़-पत्तों-सहित खाय। गोनसी, अजगरी, कृष्णकापोती इनके सुट्टी-भर टुकड़े दूध में पकाकर छान ले, तब खाय। ब्रह्म-सुवर्चला का सेवन ७ दिन तक करे।”

“जो कोई इन औषधों का सेवन करेगा, वह महामेधावी, तरुण, सिंह के समान बली और अति सुंदर हो जायगा। उसकी आयु भी सैकड़ों वर्ष बढ़ जायगी, और उसे आकाश-गमन-विद्या भी सिद्ध होगी।”

(सु० अ० ३०)

सोम तथा अन्य रसायन-प्रयोग भी ऐसे हैं, जिन पर लोगों को बहुत कम विश्वास हो सकता है। इनमें सदेष्ट नहीं कि इनके गुणों का वर्णन अत्युक्ति पूर्ण है, पर इन महौषधों का प्रभाव साधारण या व्यर्थ नहीं। यदि कोई साहसी, धनी पुरुष रोग और वृद्धावस्था को दूर करने के लिये रसायन-प्रयोग कराना चाहे, तो वे हमसे पत्र-व्यवहार करें।—

(अथकार)

अध्याय अट्ठाईसवाँ

गृह-निर्माण-कला

प्रकरण १

विचारने योग्य बातें

जमाना आनेवाला है कि पिछले अंधकार के समय के सब नगर और गाँव उजाड़ दिए जायेंगे। और उनकी जगह नए नगर, ग्राम स्वास्थ्य और वैज्ञानिक नियमों के आधार पर बनाए जायेंगे। जिनमें बालक, वृद्ध, स्त्री, पुरुष और पशुओं तक के लिये आनंद, विहार, शिक्षा और स्वास्थ्य के साधन उपस्थित होंगे।

वर्तमान नगर, कस्बे और गाँव सभी रोगों के घर बने हुए हैं। गलियाँ अँधेरी, गंदी और गीली। मकान अँधेरे, तंग और मक्खी, मच्छर, खटमल, पिस्सू और चूहों से परिपूर्ण। कपड़े-लत्ते गंदे और मैले। खाने, पीने, सोने, रहने का ढंग वाहियात। ऐसी दशा में यदि हैजा, प्लेग, महामारी सदैव के लिये भारतवर्ष में बस जायें, तो क्या आश्चर्य है।

नागरिकता के खतरे

ज्यों-ज्यों बड़े-बड़े नगर बस रहे हैं, त्यों-त्यों वे मनुष्यों के स्वास्थ्य, पवित्रता और जीवन के लिये खतरनाक हो रहे हैं। बंबई, कलकत्ता आदि बड़े नगरों में रहनेवाले गरीब-अमीर प्रत्येक का जीवन और सदाचार खतरे में रहता है। बड़े-बड़े अमीर व्यापारी लोग जिनके द्वार पर सदैव ४-५ मोटरें खड़ी रहती हैं, व्यवसाय-चिंता के मारे न ठीक-ठीक भोजन कर पाते हैं, न अच्छी तरह सो पाते हैं। प्रायः उन्हें बवासीर, मदाग्नि, अस्त्रपित्त, ज्वांस, अनिद्रा और हृद्रोग हो जाते हैं। बड़े-बड़े नगरों के श्रीमत्तों में बहुत कम लोग ६० वर्ष की आयु तक पहुँचते हैं। उनके मस्तिष्क और शरीर के ज्ञान-तनु रात-दिन प्रतिक्षण कार्य करते रहते हैं। बंबई में प्रायः मंदाग्नि और संग्रहणी देखी जाती है। अवश्य वहाँ का दूषित जल-वायु इस का कारण है, परंतु व्यवसाय-चिंता कहीं अधिक कारण है, इसमें ज़रा भी संदेह नहीं।

यह रही अमीरों की बात, अब गरीबों की बात सुनिए। गरीब लोग बड़े नगरों में स्वच्छ वायु, प्रकाश और पुष्टिकर अन्न तो पा ही नहीं सकते। खासकर बंबई में तो निश्चय नहीं पा सकते। उन लोगों को या तो अमीर की चाकरी में सदैव उनके निकट रहना पड़ता है, और या उनकी ऐसी नौकरी होती है कि वे अमीर मुहल्लों से दूर रह ही नहीं सकते। जैसे तार

और पोस्ट के चपरासी, जिन्हें दिन-भर में ८-१० वार ६-६, ७-७ ऊँची मंज़िलों में ऐसी मुस्तैदी से तार-चिट्ठी बाँटनी पड़ती है कि यदि कुछ मिनटों की देरी हो जाय, तो भी रिपोर्ट होने का भय रहता है। लाचार वे अपनी तुच्छ तनखाह के अनुसार ही अमीनों के महलों के पीछे नीचे सड़े-गदे स्थानों में गुज़र करते हैं। सड़ी-गदी तरकारी और सड़े अन्न खाते हैं। बंबई में हमने आँखों से देखा है कि पूर्वी जिलों के कहार आदि जो वहाँ २०, २५ की नौकरी की लालसा में वर्तन मॉजने आदि का काम करते हैं, २०-२५ आदमी मिलकर १०-१५ की एक कोठरी किराए को ले लेते हैं। यह कोठरी इतनी छोटी होती है कि उसमें १० आदमी बराबर-बराबर भी नहीं सो सकते। निदान कुछ आदमी सोते रहते हैं, कुछ प्रतीचा में बाहर बैठे हुक्का पीते रहते हैं। आधा समय होन पर वे उन्हें जगाकर स्वयं सो जाते हैं।

स्त्रियाँ गरीब और अमीर, जो पदों में रहती हैं, सब भारी दुर्दशा में हैं। उन्हें धूप और स्वच्छ वायु स्वप्न में भी नहीं मिलती। बेचारा दुर्गन्धित, अँधेरी कोठरी में सब्ती-मरती रहती हैं। स्त्रियों का यह निराग जन्म कैदी जीवन अत्यंत कष्ट और त्रासदायक है।

पुराने घिचपिच शहरों की तरह इस नवीन सुंदर शहर की वस्ती भी बहुत घिचपिच और अस्वास्थ्यकर है। स्वच्छ वायु और प्रकाश वहाँ के मकानों में प्रायः नहीं पहुँचता। इस नगर की बहुत-सी गलियाँ २ से ५ फुट तक चौड़ी हैं। जिनके दोनों तरफ ४-५ मंज़िल मकान खड़े हैं, तिस पर भी इन गलियों में दोनों तरफ के मकानवाले कूड़ा कचरा फेंकते रहते हैं। सड़ा अन्न का पानी भी यहाँ फेंका जाता है। फिर कैसे इन नारकीय घरों में वच्चे तंदुरुस्त रह सकते हैं ?

प्रायः अन्य सभी बड़े-बड़े नगरों की दशा भी बंबई के समान है। तमाम भारत में जो बच्चों की कष्ट मृत्यु होती है, उनका मुख्य कारण गरीबी, अज्ञानता, अधविश्वास, कूड़ा कर्कट, अयोग्य खुराक, उत्तम सहायता का अभाव तथा ज़रूरी वस्तुओं की कमी आदि हैं।

बंबई में जो प्रदर्शनी हुई थी, वह कलकत्ता, दिल्ली आदि नगरों में भी हुई। और चिट्ठूंस वेलफ़ेअर कमेटी बराबर बच्चों की मृत्यु के कारणों को खोजने और दूर करने का प्रयत्न कर रही है। परंतु मैं समझता हूँ कि बच्चों की मृत्यु का एक भारी कारण और है, जिस पर पूरा-पूरा गौर नहीं किया गया है, वह है कच्ची उम्र और कच्चे वीर्य के निस्तेज दुर्बल, रोगी स्त्री-पुरुषों का स्वच्छ दत्ता से अंतान उत्पन्न करना। समाज और कानून दोनों ही को कड़ाई से इस महत्वपूर्ण विषय पर अपना ध्यान आकर्षित करना चाहिए।

वायु

साधारणतया हम समझते हैं कि अन्न और जल हमारा मुख्य भोजन है। परंतु वास्तव में हमारा मुख्य भोजन वायु है। हम अनेक पुरुषों को देखते हैं कि वे अन्न-जल की शुद्धता का बड़ा ध्यान रखते हैं, परंतु वायु की शुद्धता का न उन्हें ध्यान होता है न ज्ञान। हम

प्रतिदिन अधिक-से-अधिक १॥ सेर अन्न और तीन-चार सेर जल खा-पी जाते हैं, परंतु वायु २०-२५ सेर खाए बिना हमारी गुजर नहीं हो सकती।

हमारे घरों में प्रायः खिड़की और रोगनदान नहीं होते। सर्दी के दिनों में एक-एक कोठरी में प्रायः ४-६ मनुष्य पास-पास सोते हैं। तिस पर भी वे मुँह पर गजार्द डाल लेते हैं। इस गंदी, घृणित हवा में साँस लेने का उन्हें ज़रा भी मलाल नहीं। देहातो में जहाँ घर इक-मंजिले रहते और झुलासा होते हैं, मोरी-नावदान और कूड़े-कक़द की ऐसी अवस्था रहती है कि गाँवों की ग्राव-हवा शहरों से भी गई-बीती बनी रहती है, और शहरों ही की तरह गाँवों में भी हैजा-प्लेग और मलेरिया से महामारी फैला करती है। खेद है कि गाँवों की सफ़ाई की तरफ़ सरकार का ज़रा भी ध्यान नहीं गया है।

विलायत में ऐसी एक संस्था है, जो नगरों की वायु के परमाणुओं की परीक्षा किया करती है। वहाँ के कोचडेल नगर में, जहाँ सबसे अधिक गंदी वायु है, १ वर्ष के भीतर एक वर्ग मोल की वायु में २२४०० मन कोयले के परमाणु भरे हुए पाए गए थे। ये नाँस के साथ ज़र मनुष्य के पेट और फेफड़ों में जायँगे, तब उसे किम तरह तदुस्त बने रहने देंगे? इसी प्रकार मैचैस्टर में, जहाँ सर्वाधिक कारख़ाने हैं, जाँच करने से पता लगा है कि प्रत्येक मनुष्य वहाँ फ़ी घंटे २० अरब (?) कोयले के परमाणु हवा के साथ पी जाता है। बवंड्र के परेल मुहल्ले की सबक, ज़मीन सदैव काली बनी रहती है। कारण मिल का धुआँ है। क्या वहाँ के मनुष्यों पर इसका असर न होता होगा? खेद है कि गरीब मज़ूरों का स्वास्थ्य इस कदर ख़तर में डालकर पूँजीपति अपने अगाध पेट के लिये सोना इकट्ठा कर रहे हैं।

बच्चों की मृत्यु

पिछले दिनों बवंड्र में बच्चों की प्रदर्शनी हुई थी। उसमें माटे-मोटे अन्नरों में स्थान-स्थान पर यह छापकर कागज़ चिपका दिए गए थे कि (Bombay, the death city of children) बवंड्र बच्चों का मृत्यु-नगर है। भारतवर्ष में प्रतिवर्ष कुल २० लाख बच्चे मर जाते हैं, जिनमें सिर्फ़ बवंड्र में १३ हजार बच्चे मरते हैं। बवंड्र का सुंदर शहर दुनिया-भर में बच्चों का मृत्यु-नगर प्रसिद्ध है।

सन् १९१८ में जीवित उत्पन्न हुए बच्चों की जो संख्या प्रकट हुई थी, वह इस प्रकार है—
बवंड्र इलाक़ा प्रति १००० में २६६ ६३, बवंड्र शहर २६०३०, कराँची २८०००, पूना ज़िला ३३४ १८, अहमदनगर ३२२ १७, सोलापुर ३७७ ३६, अहमदाबाद २८७ ०६।

सन् १९१६ में बवंड्र शहर के बच्चों की मृत्यु-संख्या प्रति हजार ६५२ ८४ थी। पृथ्वी में किसी नगर में इतने बच्चे नहीं मरते। प्रति १० बच्चों में १ बच्चा मरता है। ऐसी भयंकर मृत्यु संख्या मेरी समझ में ससार की कोई जाति चुपचाप बैठकर नहीं देख सकती। जो अभागे बालक मृत्यु पाते हैं, वे निस्संदेह दुख से छूट जाते हैं, परंतु यह मृत्यु-संख्या अति

हृदय-द्रावक है। इनके गिवा जो बच्चे ज़िदा बच जाते हैं, उनमें बहुत-से बचपन ही से श्रंभ, लँगड़े, लूले, दुबले-पतले होते हैं। जिनके जीवन-सुख-प्राप्ति के योग्य एकाग्र शग प्रायः भग होते हैं। ऐसे हजारों अपाहिजों की भीड़ बड़े-बड़े नगरों की सड़कों और पटरियों पर देखने को मिलती है। ऐसे मनुष्यों से क्या हम एक सज्जवृत्त, स्वतंत्र, स्वावलम्बी, सुगी और संपन्न प्रजा के उत्पन्न होने की आशा कर सकते हैं? वास्तव में सुख और उन्नति का मुख्य साधन आरोग्यता है।

बंबई-जैसे दुर्गन्धीय नगर में बच्चों की इतनी अधिक मृत्यु होने का कारण क्या है? सबसे बड़ा कारण मकानों की कमी है। जिन घरों में ये बच्चे जन्म लेते हैं, वे तंग, अँधेरे, संजिल-दर-मंजिल, शुद्ध वायु से हान। उनमें कुछ तो ऐसे हैं, जहाँ कोई अपने पशु भी बाँधना न चाहे।

बंबई नगर में मन् १९१९ में जीवित जन्मे हुए कुल बच्चों की संख्या २१७३३ थी, जिनमें १४४४२ बच्चे उन लोगों के थे, जिनका खाना-पीना, सोना सब एक ही कोठरी में होता है। अर्थात् जो मरि एक ही कोठरी में सदा गुज़र करते हैं। इनमें से ११०८१ बच्चों की प्रथम वर्ष में मृत्यु हो गई! हिसाब से ज्ञात हुआ कि एक कोठरी में निर्वाह करनेवालों के बच्चों की मृत्यु-संख्या प्री सैकड़ा ७६.७२, दो कोठरियों में रहनेवालों को ७३.४ और ४ अथवा इससे अधिक कमरेवालों के बच्चों की मृत्यु-संख्या २३.८ है।

बच्चों की मृत्यु के मूल-कारण

(१) बाल-विवाह। (२) वृद्ध-विवाह। (३) दरिद्रता। (४) उपेक्षा। (५) घरे सामाजिक रीति-रस्म। (६) स्वास्थ्य-संवन्धी रहन-सहन का उल्लंघन। (७) अस्वास्थ्यकर मकान। (८) छोटी अवस्था का गर्भ धारण। (९) अपढ़ और गंदी दाइयाँ। (१०) समय से पूर्व प्रसव। (११) संतान-निग्रह का अभाव। (१२) शिशुपालन की अयोग्यता। (१३) शुद्ध दूध का न मिलना। (१४) अच्छे जल की कमी। (१५) अंधविश्वास आदि आदि।

नवजात बच्चों की मृत्यु का कारण

१—पर्दा, जिसके कारण गर्भवती स्त्रियाँ स्वच्छ वायु में घूम-फिर नहीं सकतीं। २—दाइयाँ जो अपढ़, गंदी और लापरवाह होती हैं। ३—प्रसूता की सुश्रूषा का अभाव, जो घर की स्त्रियाँ कलह, अज्ञान और आलस्य-वश नहीं करती। ४—प्रसव के बाद बच्चों की रक्षा और पोषण एवं घर का सब भार माता पर आ पड़ता है। घर की और स्त्रियाँ बेफ़िक्र हो जाती हैं। ५—मूर्खता, जिसमें रोगी होने पर गंदे तावीज़ों के उपचार कराए जाते हैं। ६—बच्चों नज़र से बचाने को गंदे और छिपाकर रक्खे जाते हैं। ७—समय से पूर्व ही उन्हें अन्न दे दिया जाता है। ८—बच्चों का उचित प्रबंध नहीं होता। ९—दुर्घात निकलने के समय सँभाल नहीं होती।

लोगों का अज्ञान

माधारणतया लोगो को स्वास्थ्य-संवर्धन ज्ञान बहुत ही कम है। नगरों में प्रायः वे लोग अधिक होते हैं, जो ग्राजोविक्रम के लिये अपने निज निवासों को छोड़कर आ बसते हैं। उनका ध्येय रुपया कमाना और बचाना होता है। वे प्रायः पेट काटकर रुपए जोड़ा करते हैं। उनकी आय भी बहुत कम होती है। वे किमी तरह जीवन-संग्राम में बड़े चले जायें, यही बहुत है। इसलिये ये लोग किमी भी हालत में स्वास्थ्य के नियमों का पालन नहीं कर सकते।

प्रायः लोगो को काम से छुट्टियाँ ठीक उस समय नहीं मिलती, जब कि उन्हें शौच, भोजन, विश्राम आदि की स्वाभाविक आवश्यकता होती है। वे अपनी नौकरी के सुभीते के अनुसार ही आदतें ढाल लेते हैं।

यह बात सभी जानते हैं कि कोई भी मिल-मजदूर देर तक स्वस्थ नहीं रह सकता। रुई और ऊन की मिलों में काम करनेवालों को प्रायः ज्वर हो जाया करता है, क्योंकि उनके साँस के साथ ऊन या रुई की गर्द फेफड़ों में जाती है तथा शुद्ध वायु बहुत कम मिलती है। कस्बों में लोग स्वच्छता का ज़रा भी विचार नहीं करते। यद्यपि बड़े-बड़े शहरों की अपेक्षा वे आसानी से ऐसा कर सकते हैं।

उनके घरों में देखिए। जूटन, झिलके, फूस, कूड़ा-कक़र, पानी आदि इधर-उधर बिखरा मिलेगा। खाद्य पदार्थ जहाँ-तहाँ उबड़े पड़े मिलेंगे। उन पर मक्खियाँ भिनभिनाती पाई जायँगी। कीड़े-मकोड़े, चूहे उन पर रंगते, मल-मूत्र त्यागते मिलेंगे। मोरियों और टट्टियों की दुर्गंध से सारा घर सड़ता हुआ मालूम देगा। बच्चे चाहे जिस स्थान पर पेशाब कर देंगे। उनके टट्टी फिरने का भी कुछ ठिकाना नहीं, चाहे भी जहाँ फिर दें। वह घंटों वैसे ही पड़ी भी रहती है। सफ़ाई का यह हाल है कि बहुधा चुटकी-भर मिट्टी और थोड़ा सा पानी ढालकर एक चिथड़े से उस पिछा को वहीं लीप-सा दिया जाता है। सोने के कमरे के प्रायः सभी दुर्वाज़े रात को बंद कर दिए जाते हैं। राजपूताने के शहरों में तो पेशाब का वर्तन सिरहाने रखने का रिवाज है। सोनेवाले रात-भर उसमें पेशाब करते रहते हैं। और प्रातःकाल सड़क पर फेंक देते हैं। आप सोच सकते हैं कि बंद मकान में पेशाब से भरे वर्तन को लेकर सोना कितना भयकर है।

घर में चाहे जहाँ थूक देने, या नाक पोंछ देने की बात तो बुरी समझी ही नहीं जाती। तंबाकू-पान खानेवालों की दीवारें तो अत्यंत घिनौने ढंग से रंगी रहती हैं।

जो धनी लोग किराए के लिये मकान बनाते हैं, उन्हें स्वास्थ्य की ज़रा भी परवा नहीं रहती। वे तो अधिक-से-अधिक किराया वसूल करना चाहते हैं। जिनके अचूके मकान भी हैं, वे स्वच्छ वायु और प्रकाश की ज़रा भी परवा नहीं करते। प्रायः वायु के झरोखों में कपड़े ढूस दिए जाते हैं।

भोजन के संबंध में और भी वेदव बातें हैं। एक तो वे समय पर उत्तम ताज़ा भोजन करने के अभ्यासी नहो। दूसरे, प्रायः मिठाइयों के बड़े गौकीन होते हैं, जो बहुधा गंदी, वासी और कीटाणु-युक्त होती हैं। व बहुधा अधिक खा ली जाती है। दावतों आदि में तो अस्वाभाविक भोजनों की पूरी भरमार रहती है।

पीने के पानी की मटकी महीनो नहीं बदली जाती, और पानी छानना जरूरी ही नहीं समझा जाता। छानने का कपड़ा न बदला जाता है, न धोया जाता है।

यह हुई घरो की दशा। अब घर के बाहर की गली कूचों को देखिए। जहाँ एक सण-भर के लिये निकलना भी असह्य हो जाता है। गाँवों के गंदे मकान, बेहूदी गलियाँ, द्वार पर घूरे और कूड़ा-ककट क्या ये साधारण बातें हैं? यही कारण है कि भारतवर्ष में मृत्यु नंगा नाच नाच रही है।

पाखाने

गहरों और कस्बों में पाखानों की दशा बहुत ही खराब होती है। दिल्ली-जैसे शहरों में प्रायः दहलीज में पाखाने होते हैं। वे अत्यंत गंदे और अंधेरे होते हैं। सफ़ाई का उनमें कोई बंदोबस्त ही नहीं होता। लाहौर में छतों पर अत्यंत गंदे और बेहूदे पाखाने हैं। कस्बों में प्रायः कच्चे पाखाने होते हैं, और उनकी मोरियों में हमेशा कीड़े चलते-फिरते रहते हैं! बहुत-से कस्बों में पाखानों के साथ चहबच्चे लगे होते हैं, जहाँ गंदा पानी जमा होता रहता है। इसे भंगी लापरवाही से साफ करता है। प्रायः मल-मूत्र और सड़े हुए अन्न आदि का पानी सड़क पर फैला देता है, दिल्ली में भगिनें बहुधा मैला नालियों में बहा दिया करती हैं। इस मैले पानी को ढोने की गाड़ियाँ बड़ी गंदी, दूदी और अपूर्ण होती हैं। उनमें से पानी टपक जाया करता है।

पाखानों की बदलू प्रायः घर-भर में भरी रहती है। उनमें शौच के लिये कुछ समय तक बैठना फाँसी पर चढ़ने के समान है। प्रायः टट्टियों में बाल्टियों की व्यवस्था नहीं होती। इस-लिये उनमें से मल फैल-फैलकर बहुत दुर्गंध फैलाता है। भगियों को बहुत कम महीना दिया जाता है, और वे वैसा ही काम भी करते हैं। ये भंगी मुहल्लों के मालिक होते हैं, आप इन्हें बदल नहीं सकते। न इन पर म्युनिसिपैलिटी की सत्ता होती है। प्रायः वे नाशा कर जाते हैं, वक्तू वे वक्तू आते हैं और टोकरे भर-भरकर मैला यों ही दोपहर तक गली के किसी स्थान पर एकत्रित रखते हैं।

सड़के और गलियाँ

सड़कों की सफ़ाई की जिम्मेदारी पुलिस और म्युनिसिपैलिटी पर है। पर देखा जाता है कि म्युनिसिपैलिटियाँ बड़े-बड़े नगरों की खास-खास सड़कों को छोड़कर प्रायः सफ़ाई के विषय में उदासीन रहती हैं। कस्बों में तो लोग चाहे जहाँ पेशाब करते हैं। यदि आप खूब सुबह दिल्ली शहर की गलियों में धक्कर लगावें, तो आप जगह-जगह मल-मूत्र

बिखरा पावेंगे। बड़े-बड़े शहरों में स्थान स्थान पर पेगाव-घर नये हैं। पर उनकी लोग बहुत कम परवा करते हैं। फिर वे इतने गंदे रहते हैं कि कोई भी भला आदमी वहाँ जाते घृणा करेगा। प्रायः सबके और गलियाँ बिना मरम्मत पड़ी रहती हैं, और उनमें स्थान-स्थान पर खड़े पड़ जाते हैं। बरसात में तो इनकी दशा और भी वाहियात हो जाती है। रंगरेज़ और छीपे लोग सड़े हुए रंगों के पानी को और चावलों के मॉड को यो ही सड़क पर फेंक देते हैं, जिन पर घटो मक्खियाँ भिनभिनाया करती हैं। हलवाई लोग भी नालियो और सड़को पर बिना रोक-टोक मैले बर्तन कढाही, दूध-दही की जलन आदि ढालने रहते हैं। गलियों में लोग बिना संकोच घरों में से कूड़ा-क़र्कट फेंकने रहते हैं।

पशु

घरों में काकी स्थान न होने पर भी लोग गाय, भैंस, घोड़ी घरों में रखते हैं। उन्हें उन्हीं तंग घरों में या सड़क पर बाँध देते हैं। इसी प्रकार डेला, गाड़ी, इक्का-ताँगा जहाँ चाहे खड़ा कर देते हैं। गोबर, लोद, मूत्र की ठीक सफ़ाई नहीं कर सकते। और ख़ूब मच्छर पैदा होते हैं। म्युनिसिपैलिटियाँ इन बातों पर कुछ विशेष ध्यान नहीं देतीं।

ख़ाँचेवाले

फल और ख़ाँचे बेचनेवाले सड़कों की पटरियों पर रास्ता रोके दिन-भर बैठे रहते हैं। वे सड़े-गले फलों को, जूड़े पत्तों को और गंदी चीज़ें इधर-उधर याँ ही फेंक दिया करते हैं, जो प्रायः दिन-भर पड़ी सड़ा करती हैं।

नालियाँ

क़स्बों और नगरों में भी प्रायः पानी निकालने को नालियाँ बनाई जाती हैं। परंतु ये बिल्कुल आधुनिक वैज्ञानिक नहीं होतीं। जब नल नहीं लगे थे, तब संभव है कि इनका ठीक उपयोग होता हो, जो बरसात के पानी को निकालने का हो सकता है। पर आजकल न वे ठीक-ठीक पानी को निकाल सकती हैं और न साफ़ ही रहती हैं। उनमें प्रायः सदा ही गंदा पानी, कूड़ा-क़र्कट रुकने-रुकने धीरे-धीरे बहा करता है। वे प्रायः बेमरम्मत भी पड़ी रहती हैं, और उनका पानी घरों में भरता रहता है।

वाटरवर्क्स

लोगों में आम तौर पर यह विश्वास है कि नलों का पानी स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। लोग कुश्रों को अभी भी पसंद करते हैं। हम इसका कारण यह समझते हैं कि यद्यपि नलों में स्वच्छ पानी आने देने की व्यवस्था है, पर नलों की ख़राबी से लोगो को दूषित जल मिलता है। नलों की बहुधा मरम्मत नहीं होती। उनका लोहा गल जाता है, और लोहा घुलकर पानी में मिलकर आने लगता है। कुश्रों के विषय में हम बहुत कुछ लिख गए हैं। हम देखते हैं कि लोग कुश्रों की स्वच्छता का बहुत कम उपयोग करते हैं।

खाद्य पदार्थ

चाहे भी जिस करवे या शहर में जाइए, खाद्य पदार्थों की कमी और उनका दूषित होना एक-सा पाया जायगा। लोग दरिद्रता के कारण सस्ती चीजें लेते हैं। दूकानदार ख़राब चीजें मिलाकर दर सस्ता करके वस्तु को बेचते हैं। सड़े-गले अन्नों की बिक्री की कोई भी रोक नहीं होती। न सड़ी-गली मिठाइयाँ और फलों की बिक्री का जुर्म समझा जाता है। हलवाई स्वच्छता का प्रायः बिल्कुल झूयाल नहीं करते वे तग और अँधेरी जगहों में मिठाइयाँ बनाते हैं, और अत्यंत भद्दे ढंग से उन्हें दिन-भर खुली रखकर बेचते हैं, जिन पर हज़ारों मक्खियाँ भिनभिनाती और खाती तथा मल-म्याग करती रहती हैं। दूध, खोआ, घी उत्तम और शुद्ध हो, इसकी ज़रा भी परवा नहीं की जाती, बल्कि वे गदा, सड़ा और सस्ता घी, गुड़ मिली ख़राब ख़ाँब और दही, आटा तथा मैदा काम में लाते हैं।

तरकारियाँ प्रायः रात की बासी और सड़ी-गली ली जाती हैं। वे सड़ी मिठाइयों को भी फेंकते नहीं, सस्ती करके बेच देते हैं। दूध, दही, घी तो शुद्ध मिलना संभव ही नहीं है। दूध में गंदा पानी मिलाकर बेचना तो मानो साधारण-सी बात है। ये चीजें प्रायः ताज़ी भी नहीं होती। उनमें मक्खी-मच्छर, घास-फूस पड़कर सड़ जाते हैं।

जब से वनस्पति घी का प्रचार हुआ है, तब से घी एक घृणास्पद वस्तु बन गया है। गाँव तक के लोग यह घी दूध में मिलाकर चालाकी करते हैं। बाज़ार में प्रायः धोखा देकर यही घी बेचा जाता है। टाटा कंपनी का कोकोनम भी गरीबों के घर में घर कर गया है।

मलाई और कुल्फी की बर्फ़ का रिवाज भी बहुत बढ़ गया है। पर इसके लिये बड़े गंदे और मैले बर्तन काम में लाए जाते हैं। और प्रायः बर्फ़ खाने से हैजा होने का भय रहता है। सोडा लेमन और शर्वता का प्रचार जब से बढ़ा है, छूत के रोगों की भरमार हो रही है। रेस्टोरेंट आदि की सफ़ाई का ध्यान किसी को है ही नहीं।

धुआँ

सस्तेपन के ख़याल से लोग घरों में और हलवाई भी अब स्टीम कोल जलाते हैं। परंतु उनके धुएँ का कुछ प्रबध ही नहीं है। ये कोयले प्रायः अँगीठी में जलाए जाते हैं। यह धुआँ प्रातः काल और संध्याकाल में बहुत ही हानिकर प्रभाव उत्पन्न करता है।

खाद-कूड़ा

क़स्बों, गाँवों और शहरों में भी खाद, कूड़ा, मैला नगर के बिल्कुल निकट कहीं भराव में ढाला जाता रहता है। वह सड़ा करता और रोगों का मूल-कारण बनता है। देहातो और क़स्बों में तो इसकी ओर किसी का ध्यान भी नहीं जाता।

तंग गली और मकान

म्युनिसिपैलिटी के नियम के अनुसार मकानों और गलियों में काफ़ी प्रकाश, धूप

और हवा का आवागमन होना चाहिए। पर चाहे भी जिस गहर, नगर, कस्बे में आप जायें, तंग गली और धँधरे मकानों की भरमार पावेंगे।

नए मकानों और गलियों का भी जो निर्माण होता है, उसमें भी बाहरी सुंदरता का भले ही ध्यान रक्खा जाय, पर हवा और प्रकाश का मीठा आवागमन प्रायः नहीं होता है। कस्बों और नगरों का गलियों धीरे-धीरे तंग होनी जाता है। क्योंकि लोग जव-जव नए मकान बनवाते हैं, आगे को बढ़ते आते हैं। आम गन्तों की चौड़ाई की ओर बहुत कम आदमियों का ध्यान है।

मफाई की आवश्यकता

साधारणतया प्रत्येक आदमी को रोज़ के इस्तेमाल के लिये ६ गेलन पानी आवश्यक चाहिए। यह कम-से-कम पानी है, जो शरीर की सब आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकता है। जहाँ नल नहीं है और कुत्तों से पानी लिया जाता है, वहाँ लोग कुछ किरायत कर लेते हैं। परन्तु प्रायः नलों के द्वारा इतना पानी नगर के मनुष्यों को नहीं मिलता। खामकर गर्मी के दिनों में तो पानी का प्रवाह बहुत कम हो जाता है। जिनके घर में ३ इंच का नल है, उन्हें दिन में ४०-५० सटकी पानी मिल जाता है। परन्तु ऐसे घरों में प्रायः ८-१० आदमी रहते हैं।

म्युनिसिपैलिटियों का कर्तव्य

१ खाद्य पदार्थों की देख-रेख—म्युनिसिपैलिटी का यह प्रथम कर्तव्य होना चाहिए कि वह दूषित और खराब कोड़े चीज न विकने दे। केवल वे ही चीज़ें विक सकें, जो निश्चित नियमों के अनुकूल हों। उसे वस्तुओं के बनानेवालों और बेचनेवालों पर अपना पूरा अधिकार रखना चाहिए। जो लोग ग्राहकों को मिलावटी चीज़ें बेचें, उन्हें कानूनन सजा दी जाय। खाम-खास वस्तु बेचने के लिये लाइसेंस हों।

तैयार की हुई चीज मिठाई, पढ़ी आदि सफ़ाई से बनाई जायँ, उनमें आटा, मावा, मैदा, घी आदि शुद्ध और उचित लगाया जाय, तथा उन्हें बेचने के लिये ऐसे बर्तनों में रक्खा जाय, जो उन्हें दूषित न करें और उन पर मक्खी-मच्छर आदि कीटाणु न बैठें। इन पर बराबर मुआइने होते रहें। उन्हें वस्तुओं को सुरक्षित रखने तथा स्वच्छता से बनाने के सस्ते और सुविधा-पूर्ण ढंग बताएँ और उसके लाभ उन्हें समझाएँ जायँ।

फल और माग-भाजी बेचनेवालों पर भी ऐसी ही देख-रेख रहनी चाहिए। सड़ी-गली चीज़ें बेचनेवालों का चालान किया जाय। दूध की देख-भाल कड़ाई से प्रतिदिन हो। बल्कि दूध बेचने के लाइसेंस दिए जायँ। उनके निर्वहण नियत हों, और दूध की जाँच बिना हुए वह न विकने पावे। यह खुले बर्तनों में रखकर न बेचा जाय।

घृत किसी भी मिलावट का असली के नाम पर बेचना जुर्म समझा जाय। मलाई की बर्तनवालों की भी काफी देख-भाल की जाय। बर्तन बच्चे बहुतायत में खाते और रोगी पड़ते हैं। मोटावाटर आदि की बोतलों जिस इन्फेक्ट में हो, उसकी जाँच की जाय। सभी खाद्य

पदार्थ बेचनेवालों को लाइसेंस दिया जाय। उसकी फीस कुछ न हो, पर उनका नाम रजिस्टर्ड हो, और उन पर कमेटी का कंट्रोल हो।

हाटल, टावे, रेस्टोरेंट और जल-पान के घर एवं खोचेवालों में छूत, सफाई आदि के नियमों का पालन कड़ाई से कराया जाय। घटिया रोटी आदि को दूकानों पर भी देखा जाय कि गरीब लोगों को सस्ते मूल्य में खराब, रोग-पूर्ण वस्तु तो नहीं दी जा रही है।

२ जल का प्रबंध—यद्यपि जो जल म्युनिसिपैलिटियाँ नलों के द्वारा सफाई करती हैं, शुद्ध किया जाता है, तथापि विग्रेपजों द्वारा उसका जाँच होते रहना बहुत आवश्यक है कि वह पीने के ठीक योग्य है भी या नहीं। साथ ही नलों की मरम्मत और तवाबला भी उचित समय पर होना आवश्यक है।

नगर के तालाब और कुएँ भी जिनके जल का जनता उपयोग करती है, सावधानी से ग्राफ कराए जाय करें। नदियों में नगर के निकट पानी छत्रों में छुनकर आया करे। रँगरेज़ों, छीपों, धोबियों को नदी, तालाब और कुओं पर स्वेच्छा से कपड़े धोने आदि का प्रतिरोध किया जाना चाहिए। तथा ऐसे स्थानों को गंदा करनेवालों को दंड दिया जाना चाहिए। नलों का पानी नगर में प्रत्येक समय मिल सकना चाहिए। और उस पर मीटर लगा रहना चाहिए।

३. सफाई की उन्नति—सफाई के प्रबंध आधुनिक वैज्ञानिक ढंग पर किए जाने चाहिए। और इसके लिये नगरवासियों को अधिक-से-अधिक सहयोग देना चाहिए। यदि मोरियाँ ही बनाई जायँ, तो वे गहरी न हों, ढाल हों। पाखानों में फ्लेश सिस्टम होना चाहिए। मोरियाँ और पाखाने खास तौर पर साफ रखने की व्यवस्था हो। घरेलू भंगी हटा दिए जायँ और म्युनिसिपैलिटियों के भंगी नौकर रखे जायँ। इनका मासिक घरवालों को अधिक देना चाहिए।

सड़कों की सफाई का प्रबंध भी ढील से नहीं होना चाहिए। सड़क पर पेशाब करने और गंदगी फैलानेवालों का फ़ोरन् चालान किया जाना चाहिए।

बच्चों को जो लोग जहाँ-तहाँ बैठाकर पाखाने फिगतें हैं, उन पर सख्त नियम होना चाहिए। मक्खियों और मच्छरों के नाश के उपाय और उनमें उत्पन्न होनेवाले दोष लोगों पर प्रकट करने चाहिए। यह काम सेनिटरी इम्पेक्टरों और जमादारों ही पर न छोड़ना चाहिए, प्रत्युत मुहब्बले-मुहब्बले में ऐसे प्रतिष्ठित व्यक्तियों की नियुक्ति की जानी चाहिए, जो इन बातों का ध्यान रखें और गली-कूचों की सफाई का प्रबंध देखते रहें।

सरकारी टट्टियाँ और पेगाव-घर खूब साफ होने चाहिए। यह न समझना चाहिए कि ये गरीबों के लिये हैं। इनकी तादाद भी काफी होनी चाहिए।

रँगरेज़, छीपे, धोबी, खोचेवाले आदि ऐसे व्यवसायी, जो सबकों पर गंदगी फेंकते हैं, उनके मकानों के सामने सरकारी पीपे या ढोल रखे जाने चाहिए। और उन्हें खास तौर

से साफ कराने की व्यवस्था कमेटी को करनी चाहिए। इसके लिये उन पर व्यावसायिक कर (Professional Tax) लगा देना चाहिए। सड़कें नियमित समय पर दोनों समय साफ़ होनी चाहिए। और लोगों को सूचित कर दिया जाय कि वे यदि सड़क की सफाई करने के बाद अपने घरों या दुकानों की झाड़-बुहार करें, ता कूड़ा-कचरा सड़क पर न पड़े। वे उन्हें स्वाम तौर पर रखो हुए पीपों में डालें।

यदि सड़कें साधारण हैं, तो उन पर दोनों समय छिड़काव होना चाहिए, जिससे धूल न उड़े। उनकी मरम्मत तो निरन्तर होनी ही चाहिए। सड़को पर गाड़ी, घोड़ा, इक्का आदि को चाहे जहाँ रुका कर देना या रास्ता रोककर दूनानदारों या खोचेवालों का बैठ जाना भी कड़ाई से रोकना चाहिए।

मोटरों के हाग सड़कें ज्यादा खराब होती हैं, और अधिक धूल उड़ती है, इसलिये मोटरों पर स्वाम टैक्स लगाया जाना चाहिए, और उसकी आय का उपयोग सड़को पर पानी छिड़कने में होना चाहिए। गलियों की सफाई का ध्यान और भी अधिक करना चाहिए। और नए सड़कों को बनाने की आज्ञा देते समय यथासभव गलियाँ चौड़ी कराने का बंदोबस्त मोचना चाहिए।

नए बननेवाले मकानों के नज़्मों पर कमेटी भली भौति विचार करके ही उन्हें बनाने की इजाजत दे। वे खूब हवादार, प्रकाशवाले और स्वच्छ होने चाहिए। इस बात का उनमें पूरा प्रयत्न होना चाहिए कि उनमें खटमल, मक्खी, मच्छर, चूहे, कनखजूरे, सर्प आदि न उत्पन्न होने पावें। पाखानों, रसोईघरों और गुसलखानों को खूब प्रशस्त हवादार और उत्तम बनवाने की ओर मालिकों की रुचि बढ़ानी चाहिए। खासकर किराए के लिये जो मकान बनाए जायँ, उनमें इस बात का प्रयत्न रहना चाहिए कि कितने आदमियों के बीच एक पखाना, गुसलखाना या रसोईघर हो, और कितने कमरेवाले मकानों में कितने आदमों रहें।

प्रचार--व्याख्यान, पोस्टर, हैंडबिलो, प्रदर्शन और पुस्तिकाओं के द्वारा जनता को स्वास्थ्य-संबन्धी शिक्षा दी जाय। और उन्हें सार्वजनिक सफाई के लिये बाध्य किया जाय।

गवर्नमेंट क्या कर रही है

नगरों की स्वास्थ्य-रक्षा के लिये सरकार ने इन दिनों कुछ कार्य किया है, वह इस प्रकार है—

- १—नवीन मैनिटरी अफसरों की नियुक्ति।
- २—रोगों के कारणों की जाँच की ओर ध्यान।
- ३—कोढ़, हैज़ा, प्लेग, पीतज्वर, मलेरिया आदि के कारणों को खोजने और नष्ट करने का प्रयत्न।

४—शहरों की सफाई के लिये असाधारण रकम की स्वीकृति, जिसका व्यौरा यह है—

संयुक्तप्रान्त

२७५००००)

मद्रास

२७०००००)

| | |
|-------------------------------|----------|
| बंबई | २७०००००/ |
| बंगाल | २००००००/ |
| पंजाब | १४५००००/ |
| बर्मा | १०५००००/ |
| मध्यप्रदेश | १०५००००/ |
| बिहार और उड़ीसा | १००००००/ |
| आन्ध्र | ३०००००/ |
| सोमाप्रान्त | २०००००/ |
| दिल्लीप्रान्त | ५०००००/ |
| मैसूर (बंगलौर के लिये) | ४०००००/ |
| (इन्दौर रेज़िडेन्सी बाज़ार) | २०००००/ |
| बिल्किस्तान (क्रीड के लिये) | ५००००/ |
| कुर्ग (मकोरा के लिये) | २५०००/ |

कुल योग १६१,५०,०००/

५—इसके अतिरिक्त ४५ लाख ६० वार्षिक की रकम इस मद में खर्च करना सोचा गया है, जिनमें ६ लाख ६० की रकम संयुक्तप्रान्त को दी गई है।

इसमें से ५ लाख ६० तथा खास तौर पर १० लाख ६० और अन्वेषण के कार्य में लगाए जायेंगे।

१९११ से स्वास्थ्य-रक्षा का नवीन विभाग बना है, जिसमें सरकार ५ करोड़ के लगभग रकम खर्च कर चुकी है। इस विभाग में डिप्टी सेनीटरी कमिश्नर २६, प्रथम श्रेणी के हेल्थ ऑफिसर ६०, द्वितीय श्रेणी के हेल्थ ऑफिसर ६२ हैं।

यह नवान व्यवस्था सन् १९१२ से अमल में लाई जा रही है।

सरकार को क्या करना चाहिए

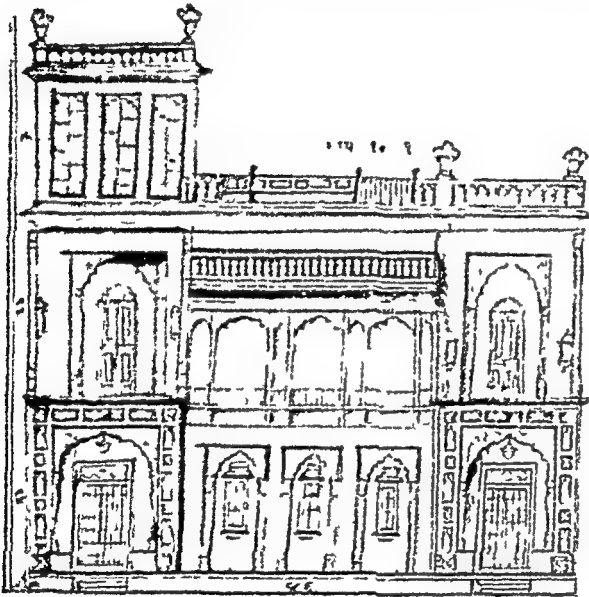
पाँच कार्य ऐसे हैं, जो अभी सरकार को और भी ध्यान से करने चाहिए—

१—सड़कों और गलियों की सफाई। २—मकानों के पनालों और नालियों का संबंध शहर के बाहर जानेवाले बड़े नाले से करना, और ये नाले ज़मीन के अंदर होकर जाना। ३—तंग गलियों को चौड़ा करना। गंदे और छोटे मकानों को गिराना, नयों को वैज्ञानिक रीति से बनाना। ४—स्वच्छ जल-प्राप्ति का प्रबंध। ५—खाद्य पदार्थों में दूषित वस्तुओं की मिलावट रोकना, और शुद्ध रूप में सस्ते और उत्तम खाद्य मिलने का प्रबंध। जंगलों की सफाई।

प्रकरण २

खास बातें

मकान बनवाने में ५ खास बातें हैं, जिनका वर्णन यहाँ हम करेंगे। १—रुख, २—भूमि का चुनाव, ३—आवश्यक अंग, ४—आराम या नगर का मकान, ५—सजावट।



हिंदुरतानो ढग की दुर्माजली आराम्य हवेली का
वाहरी मुख

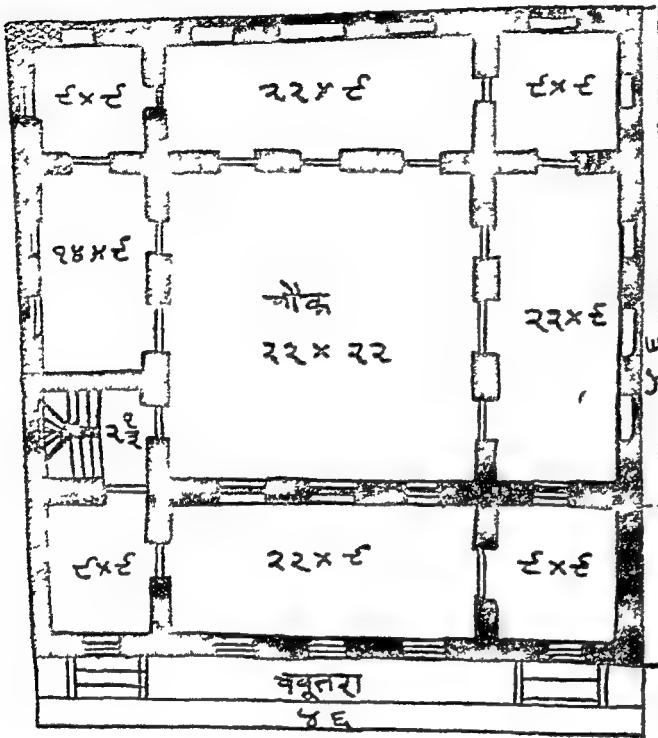
मकान के लिये सबसे अच्छा रुख पूर्व और उत्तर है। यदि दोनों दिशाएँ सामने हों, तो क्या कहना है। पर यदि मकान कोण में रुख देकर बनाया जाय, तो भी वह निर्दोष बन जाता है। सबसे बुरे मकान तो वे हैं, जिनका मुख दक्षिण को है। ऐसे मकानों को लोग अशुभ तो कहते ही हैं, साथ ही वहाँ ग्रीष्म-ऋतु में लगभग दिन-भर सीधी धूप बनी रहती है।

मकान ऐसी पृथ्वी में बनाना चाहिए जिसमें नमी न हो, और जो नश्व में न

हो, जो नदी-तालाव आदि के स्रोतों से मुक्त हो। नमीवाले मकानों में स्वभावतः कई प्रकार के कीटाणु स्वयं ही उत्पन्न हो जाते हैं। जिस स्थान पर इधर-उधर की नालियाँ बिना पक्के पुरते की हों, वह भी प्रायः नम और मकान बनाने के अयोग्य रहता है।

पहाड़ों की जल-वायु के उत्तम होने का कारण यही है कि वहाँ पथरीली ज़मीन होने के कारण नमी नहीं होती। यदि किसी कारण-वश नम ज़मीन पर ही मकान बनाना पड़े, तो उसे कंकरीट आदि कुटवाकर प्रथम ही से ऐसा बनवा लेना चाहिए कि उसमें नमी न रह जाय। प्रायः ज़मीन में नमी रहने के दो कारण होते हैं। एक जल उथला होने

मे, दूसरे वर्षा का जल भली भाँति न बहने से। जो स्थान पथरीले और ऊँचे होते हैं, वहाँ दोनो ही सुभीते होते हैं। पृथ्वी का जल भी नीचा होता और वर्षा का जल तुरंत ही बह जाता है। रेतीले स्थान भी नम नहीं होते। रेत पर से वर्षा का जल भली भाँति बह जाता है। सूर्य की



पहली मंजिल का मानचित्र

प्रायः इन्हीं कारणों से गंदे और वाहियात स्थानों पर भी ज़मीन की काफी कामतें होती हैं।

पृथ्वी के वे टुकड़े जो गंदों को भरकर तैयार किए जाते हैं, मकान बनाने के योग्य नहीं होते, क्योंकि प्रायः उन्हें कूड़ा-बर्कट आदि से भरा जाता है। इसमें पृथ्वी और वर्षा की नमी के कारण बहुत-से रोग-जंतु और भयंकर रोगों के कारण जमा रहते हैं। यदि ऐसे स्थानों में कुछ बनवाना हो, तो उचित है कि वर्ष-दो वर्ष इन स्थानों को बोया जाय। और फिर ज़र मकान बनाया जाय, तब फ़र्श बहुत पक्का और कुर्सी ऊँची रखी जाय। वायु, प्रकाश और दूधर-उधर की सारी बातों का भी विचार रखना चाहिए।

मकान बनाने की यह पद्धति है कि एक के बाद दूसरा, दूसरे के बाद तीसरा, तीसरे के बाद चौथा बनाना वाहियात है। यदि चारों ओर नहीं तो आगे-पीछे मकान में अवश्य ही स्थान छोड़ना चाहिए। छतें कम से कम ६ फ़ुट और अधिक-से-अधिक १५ फ़ुट रहनी चाहिए। उठने-बैठने, खाने-पाने और सोने के कमरे पूर्व-उत्तर या उत्तर-पूर्व मुहाने होने

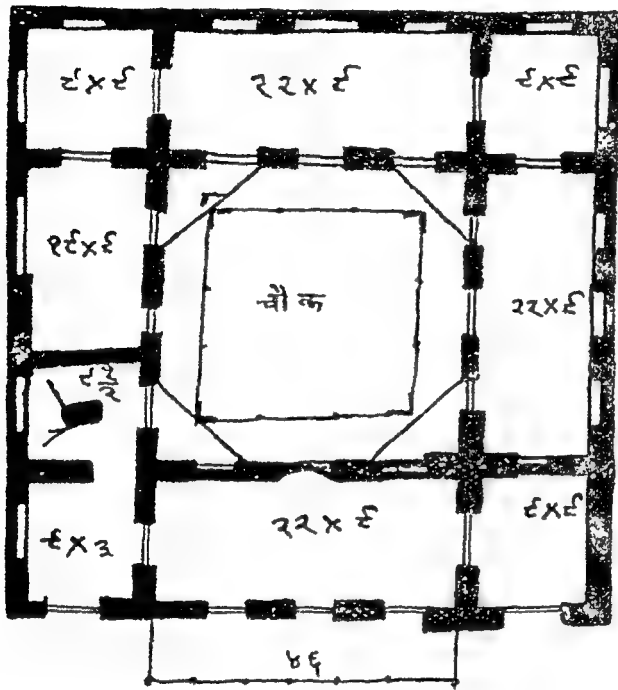
किरणें रेत पर झूब समाती हैं। चिकनी मिट्टी में जल बहुत प्रवेश करता है, इसलिये ऐसे स्थान प्रायः नम ही रहते हैं।

नीचे स्थान सदैव ही नम होते हैं, क्योंकि वहाँ वर्षा का जल भरता ही रहता है, वह पानी ऊँचा भी होता है, इसलिये ऐसे स्थानों पर मकान नहीं बनाना चाहिए।

बहुधा शहरों में मकान बनाने के लिये स्वास्थ्य की अपेक्षा अन्य बातों का बहुत ध्यान रक्खा जाता है। कोई तो पड़ोस देखाते हैं, और कोई बिरादरी और व्यापार के सुभीते देखाते हैं।

चाहिए, जिससे प्रातःकाल का सूर्य भलो भाँति आ सके। ये मकान खूब ठंडे रहने हैं। नहाने-धोने और कपड़े धोने-सुखाने के कमरे पश्चिम-दक्षिण मुहाने होने चाहिए, जिससे उन्हें काफी धूप मिल सके। रोगियों के लिये पूर्व-दक्षिण मुहाना कमरा अच्छा है। दक्षिण-पश्चिम मुहाने कमरे सदा गर्म रहने चाहिए।

कच्ची दीवारें नमी को बहुत जल्द पकड़ती हैं, और अधिक बर्सात का मुकाबला नहीं कर



दूसरी मंजिल का मानचित्र

सकतीं। बर्सात के बाद जब सूर्य की तेज़ धूप निकलती है, तो प्रायः गिर जाती है। नमी के कारण कीड़े, मकोड़े, बिच्छू, साँप, कानखजूरे उनमें उत्पन्न हो जाते हैं। यदि विवश दीवारें कच्ची ही बनानी हों, तो भी बाहरी दीवारें पक्की ही बनवानी चाहिए। ध्यान रहे कि बर्सात में १२ इंच तक दीवारें नम हो जाती हैं, इसलिये बाहरी दीवारें १८ इंच से कम न बनवानी चाहिए। छत का सबसे बड़ा दोष नमी को चूसना है। सबसे अच्छी छत तो लकड़ी की होती है। यदि नमी न हो, तो कच्चा क़श भी बुरा नहीं। पर नमी

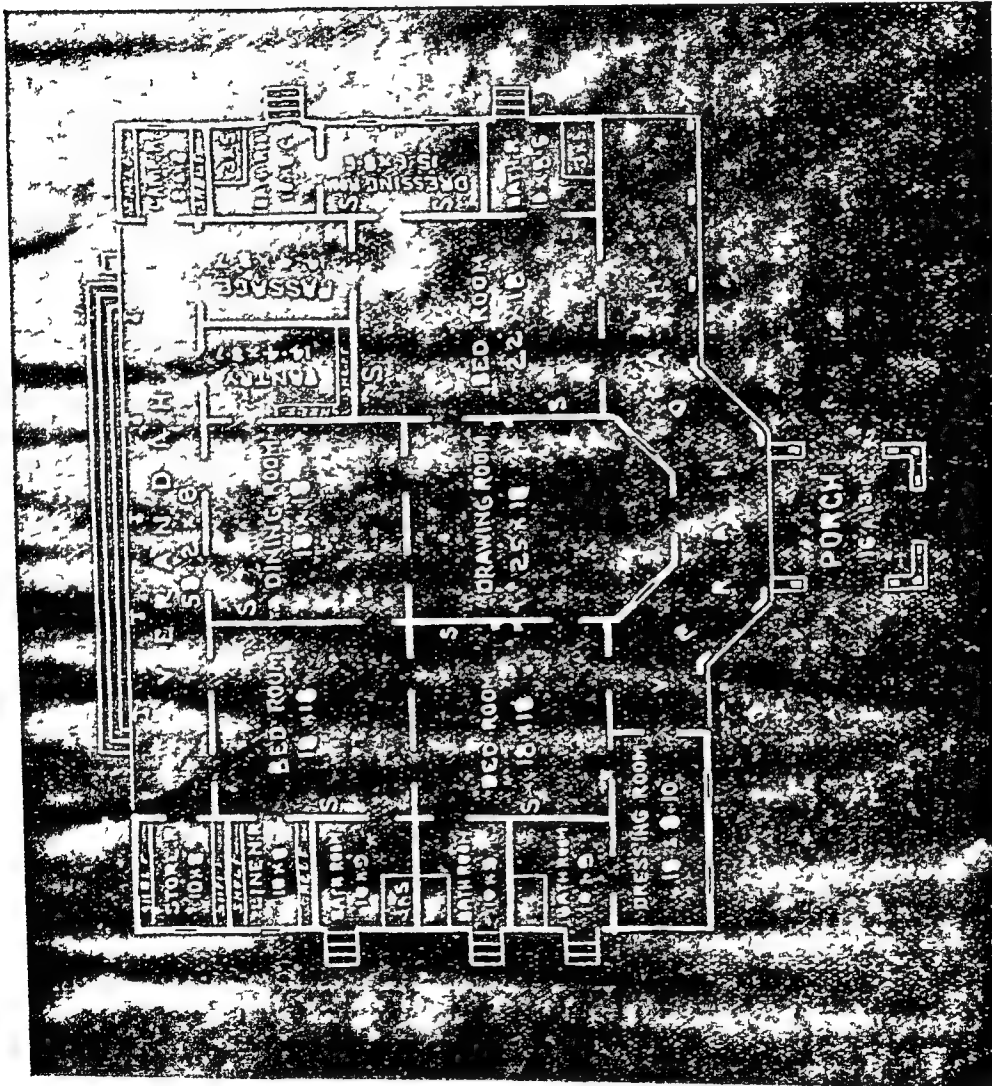
हो, तो फर्श अवश्य पक्का होना ही चाहिए।

मकान की सफाई सफ़ेदी पुताई, यदि साधारण है, तो वर्ष में तीन बार होनी चाहिए, नहीं तो वर्ष में १ बार। स्नान करने, भोजन बनाने-खाने के कमरे और पाखानों में तो ख़ास तौर पर अवश्य ही तीन बार सफ़ेदी होनी चाहिए। सोने और बैठने के कमरे दो बार सफ़ेद किए जा सकते हैं। जिन कमरों में पानी पड़ता है, वे पथर, सीमेंट या टाइल्स के बने होने चाहिए। टाइल्स पर सर्दी-गर्मी, नमी किसी का भी प्रभाव नहीं पड़ता, पर वे महँगी अवश्य होती हैं। यदि उनका फर्श हो, तो फिर कहना ही क्या है।

कमरे कम-से-कम ६ या १२ फुट ऊँचे रहने चाहिए। पेशाब-घर फ़िनाइल डालकर बराबर साफ़ होते रहना चाहिए। बच्चों को नियत स्थान और नियत समय पर ही मल मूत्र त्यागने की आदत डालनी चाहिए।

घंवई के एक कारखाने ने हिंदोस्तानी ढंग की एक दट्टी बनाई है, यह बहुत अच्छी ढाल की है, एक लोटा जल ही से सारा मैला बहकर बाहरी तक पहुँच जाता और पाखाने का स्थान बहुत साफ़ रहता है ।

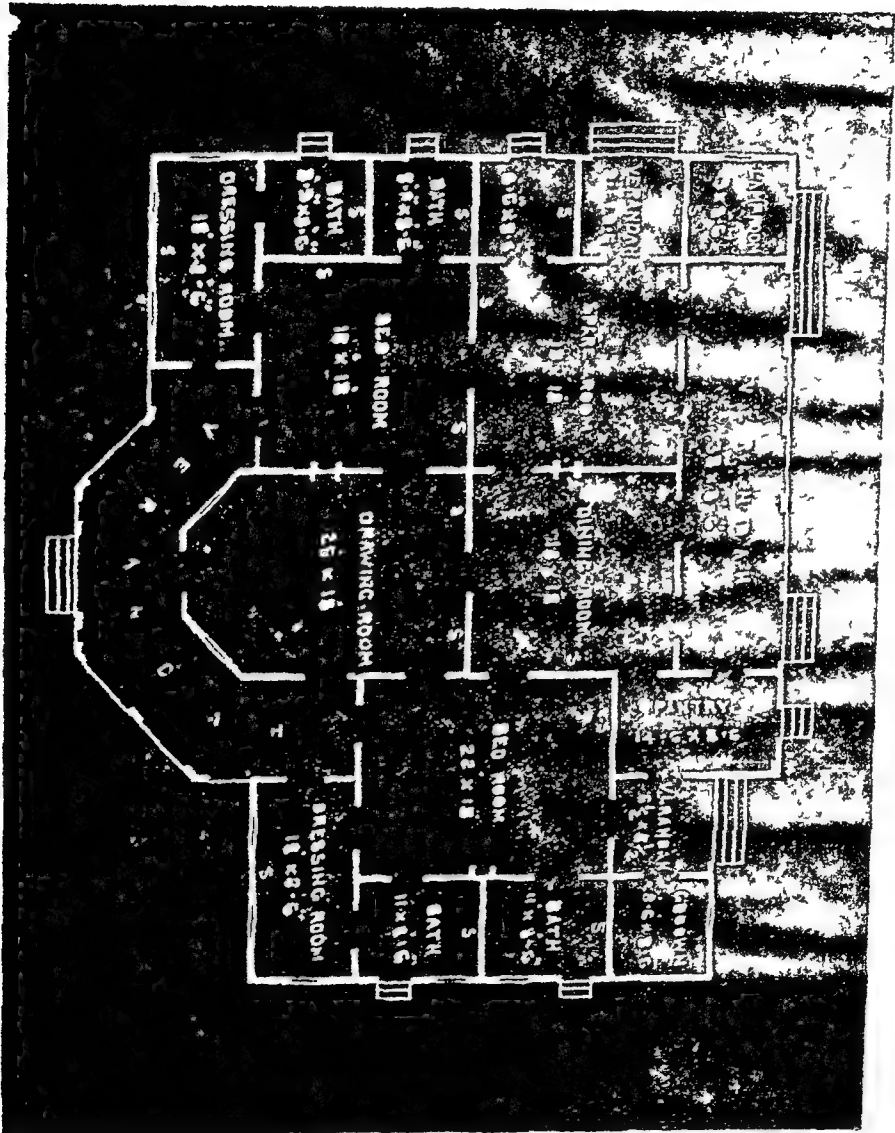
यदि यह असंभव हो कि दट्टियाँ तत्काल न साफ़ की जा सकें, तो फिर मैले पर राख



अंगरेजी ढंग का उत्तम बंगले का मानचित्र पहलो मंजिल

या मिट्टी ढाल देना चाहिए । खासकर गर्मी की ऋतु में, वरना मक्खियाँ यहीं थंडे देंगी । इनके थंडे देने का समय वैशाख है । लोगो का यह भ्रम है कि वे जौ की बालियों में से निकलती हैं, पर वे खेतों में जो मूत्र त्याग किया जाता है, वहाँ पैदा होती हैं ।

पशुओं के लिये पृथक् खुलासा मकान होने चाहिए। वे खूब खुले और हवादार होने जरूरी हैं। यदि रहने के घर के साथ ही पशुओं का भी रहना जरूरी हो, तो ऐसे स्थान पर

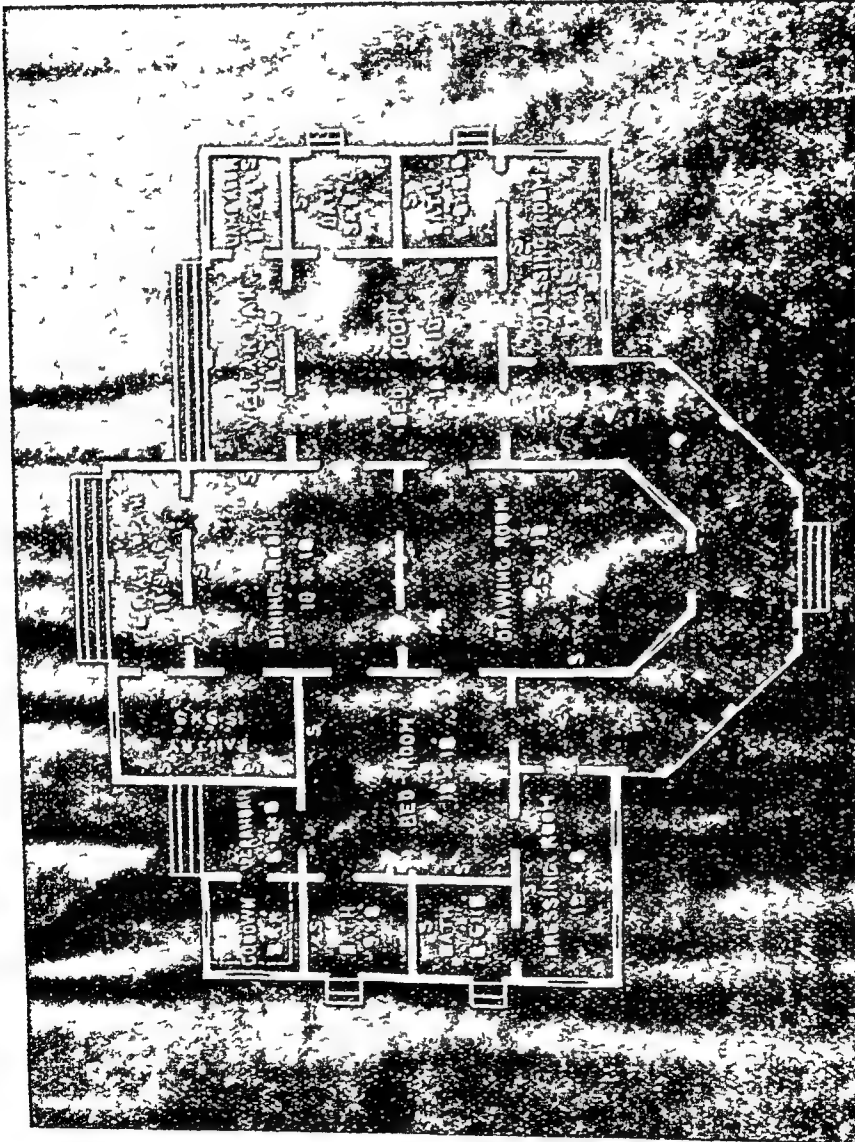


दूसरी मंजिल का मानचित्र

रखना चाहिए कि वहाँ की हवा घर में न आवे। उनके मकानों का क्रश पक्का हो, थोर उन पर रेत डाल दिया जाय।

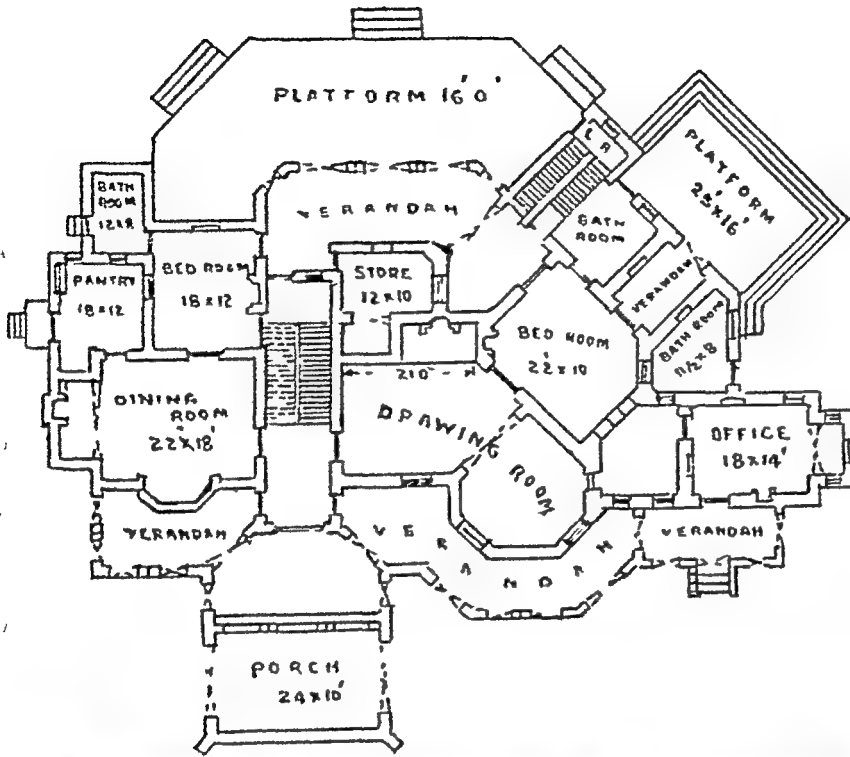
सजावट

सकान की सजावट के संबंध में लोगों की भिन्न-भिन्न रुचि है। पर यह बात आवश्यक है कि जो भी सामान तस्वीरें, पर्दे, फरनीचर आदि हो, वह यथासंभव कम और अत्यंत उत्तम श्रेणी

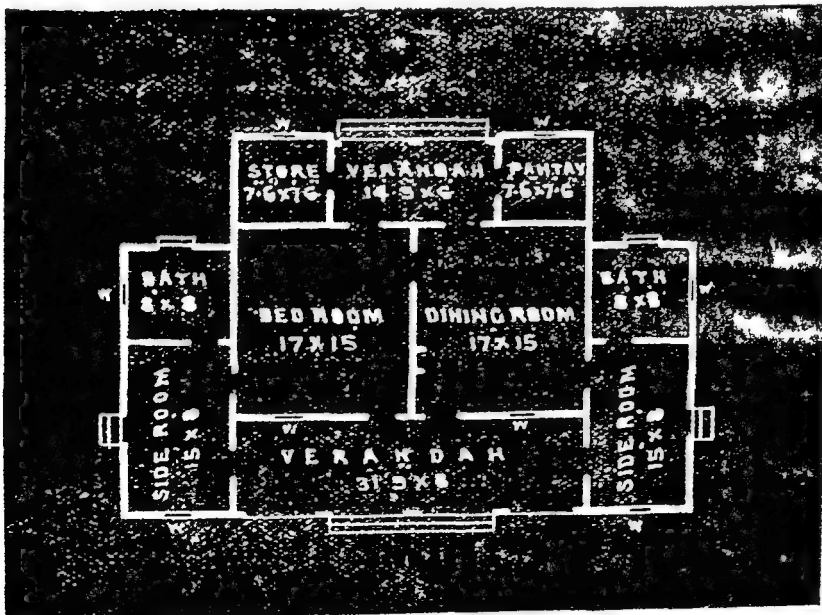


छोटे परिवार के योग्य एकमंजिला कोठी का मानचित्र

का हो। तस्वीरें कुरचि उत्पन्न करनेवाली या घटिया न हो। वे बहुधा जगलो और झरनो के दृश्यों की होनी चाहिए। या मनुष्य-स्वभाव के चित्रण की होनी चाहिए। हास्य-विनोद-संबंधी कुछ चित्र भी रखे जा सकते हैं। अपने और मित्रों के फोटो भी संग्रह होने अच्छे हैं।

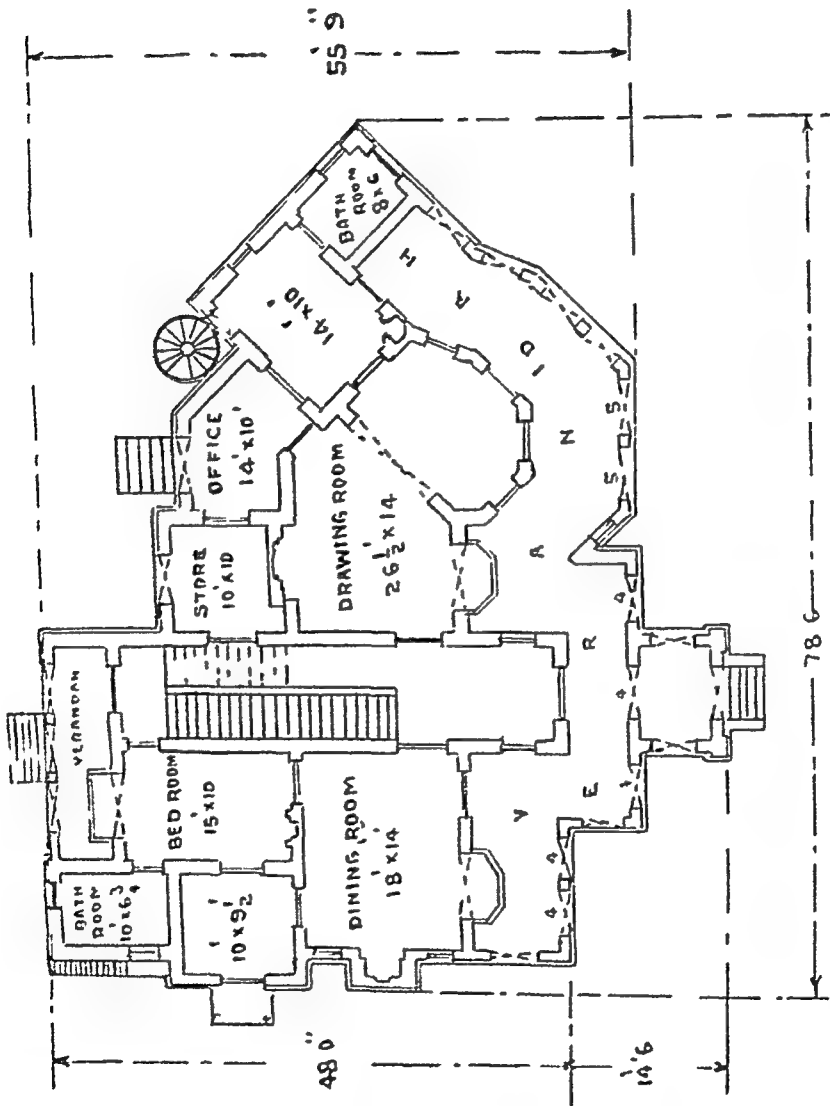


वगीचे
मे बनाने
योग्य कोठी
का
मानचित्र



एक
सादा
छोटे
बँगले
का
मानचित्र

फर्नीचर चमकदार पालिश किया हुआ हो। उसे साल में दो बार पालिश कराना चाहिए। वह गंदा और मैला न हो। टूटा-फूटा भी न हो। बरांडे में बेत की कुर्सियाँ, मूँढ़े आदि बहुत अच्छे होते हैं। सरकंडों के मूँढ़े भी बुरे नहीं। सीतलपाटी बहुत उत्तम

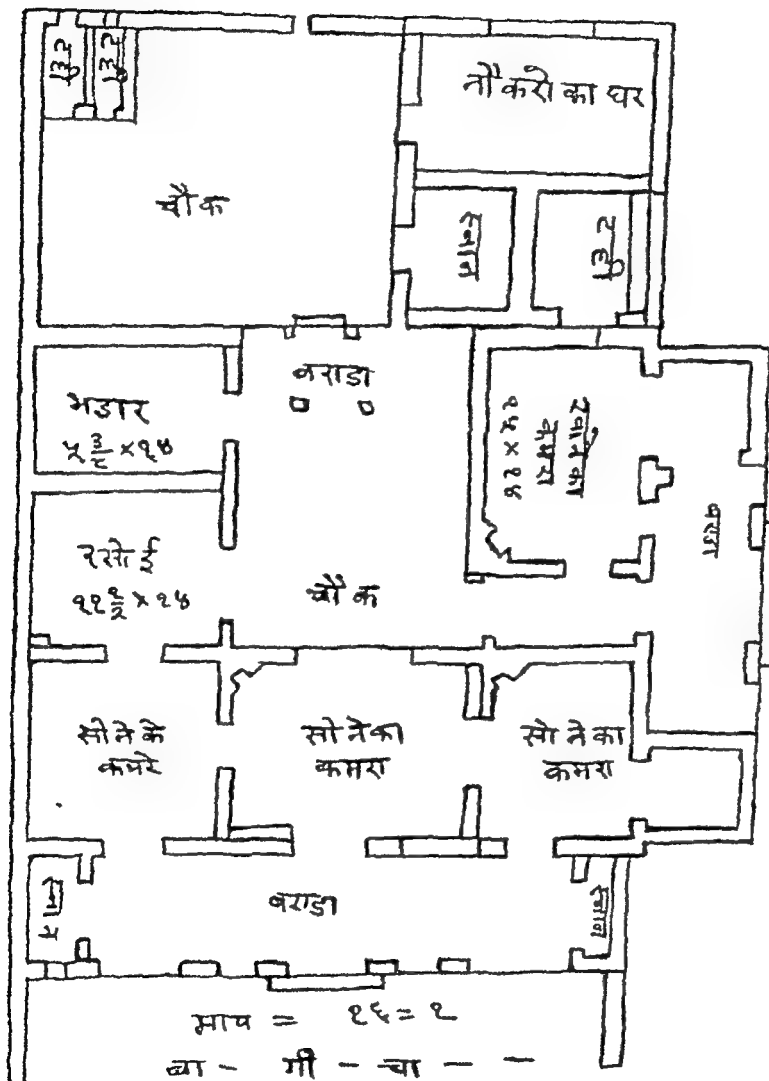


शहर के किनारे खुलासा जगह में बनाने योग्य कोठी का मानचित्र

फर्ज़ हैं। दूरी-कालीन उन्ही मकानों में बिछाने चाहिए, जहाँ का फर्श ठीक न हो। यदि फर्श उत्तम है, तो कुछ न बिछाना ही सर्वोत्तम है। इसमें धूल-गर्द नहीं जमती।

खिलोने और फ़ालतू चीज़ें आले दिवालों में भरे रखना ठीक नहीं है। यदि हो, तो बहुत कम और बढ़िया। और वे बराबर सावधानी से साफ़ होती रहनी चाहिए। पदें ऐसे हों, जो

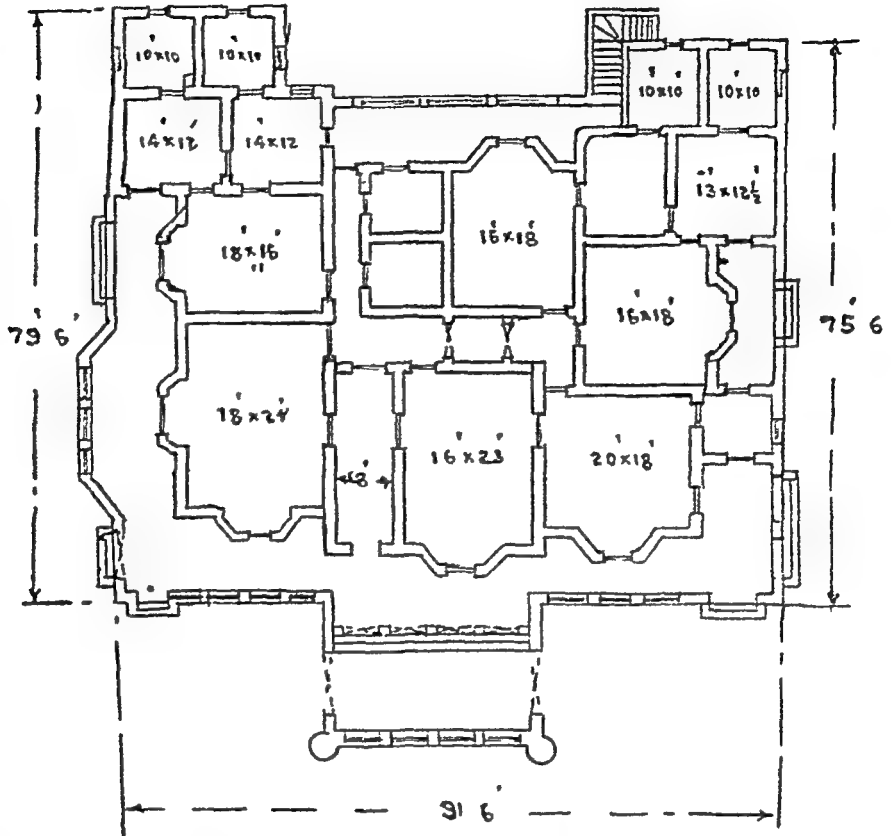
धूल और धूप की चमक को रोके, पर हवा को बराबर आने दें। कोई चीज़ मैली और वे-
तरतीब या बेमरम्मत न होनी चाहिए।



देहात में बनाने योग्य एकमंजिल घर का मानचित्र

पलंग लोहे के हों, तो अच्छा है। इनमें खटमल घर नहीं करते, पर निवाड़ और मूँज के भी बुरे नहीं, इन्हें सदा धूप दिखाते रहना चाहिए। पलंग की चादरें और तकियों की खोलियाँ सप्ताह में दो बार बदलनी चाहिए। कंबल या रज़ाई थोढ़ने के नीचे भी एक चादर

लगाना आवश्यक है। यह सबसे उत्तम बात है। रात्रि को बारहो महीने स्नान करके सोया जाय। हमारी सम्मति है कि ग्रीष्म और वर्षा में प्रातःकाल और रात्रि को और शीत-



हिंदुस्तानियों के लिये अनुकूल अँगरेजी ढंग की कोठी का मानचित्र काल में केवल रात्रि को शयन के समय स्नान किया जाना चाहिए। और सोने के कपड़े सर्वथा पृथक् सफ़ेद और साफ़ होने चाहिए।

अध्याय उनतीसवाँ

उपयोगी विद्याएँ

प्रकरण १

हस्तरेखा-विद्या

हाथ की बनावट

१—जिनके हाथ छोटे, मोटे और भट्टे हों, और उनके अँगूठे तर्जनी उँगली के मूल तक न पहुँच सकें, तथा बहुत कम रेखाएँ जिनमें हों, वे लोग प्रायः मूर्ख, क्रोधी और आलसी होते हैं। वे बहुधा दुःखी और दरिद्र रहते हैं।

२—जिनके हाथ की बनावट गोल हो, वे बुद्धिमान् और बात के सच्चे एवं विश्वसनीय होते हैं। वे सदाचारी और शान्तिप्रिय भी होते हैं। ऐसे लोग हाकिम, वकील और चिकित्सक होते हैं।

३—जिनके हाथ टेढ़े और कुडौल हों, जिनके हाथ कलाई के पास तंग और उँगली के पास चौड़े हों, वे उद्योगी, साहसी और उत्साही होते हैं। पर प्रायः असंतोषी और अस्थिर होते हैं।

४—लंबा और नोकीला हाथ जिसकी उँगलियाँ पतली और लंबी हों, दार्शनिक लोगों का होता है। ऐसे लोग धर्मात्मा और विचित्र होते हैं।

५—सूँड के आकार का हाथ जिनका होता है, वे विचारहीन, स्वार्थी और धुन में आकर काम करनेवाले होते हैं। वे तुनुकमिज्ञान और फ़िज़ूलखर्ची भी होते हैं, ये लोग प्रायः सौंदर्योपासक होते हैं।

६—सुडौल और सुंदर हाथवाले लोग प्रायः भाग्यहीन होते हैं। वे कल्पना बहुत करते हैं, पर वास्तव में कोई काम करने की उनमें योग्यता नहीं होती।

७—जिसका हाथ कठोर हो, और उँगलियाँ पूर्णतया न तनें, वह कठोर और हठी होता है। पर जिसका हाथ लचीला और उँगलियाँ नरम हों, वह संयमी और धैर्यवान् होता है।

हथेली—बड़ी हथेलीवाला मनुष्य अभिमानी होता है। चौड़ी हथेलीवाला मनुष्य ग्राम्य जीवन का प्रेमी होता है। सकरी और पतली हथेली शारीरिक और मानसिक दुर्बलता की द्योतक है। खोखली हथेली रोगी और अल्पायु होने का चिह्न है।

अँगूठा—यदि अँगूठे की नाखूनवाली पोर चौड़ी और लंबी है, तो वह आदमी धुन का पक्का है। यदि उसकी दूसरी पोर चौटी है, तो समझिए कि उसकी तर्कना-शक्ति बड़ी है। जिसकी तीसरी पोर बड़ी है, वह प्रेमी है।

शिक्षित और बुद्धिमान् माता-पिता की सतान का अँगूठा लंबा और सुढौल होता है। छोटा अँगूठेवाला भावुक होता है। जिसका अँगूठा पोछे की ओर नहीं मुड़ सकता, उसकी इच्छा खूब लंबी-चौड़ी होती है। पर उसकी पूर्ति नहीं हो सकती। मुद्गर की आकृति के अँगूठेवाला क्रूर और झगड़ालू होता है।

उँगलियाँ—लंबी उँगली उत्साह की सूचक हैं। यदि उनके जोड़ की गोंठें उभरी हुईं दीखें, तो जानना चाहिए कि मनुष्य समय का पाबंद और स्वच्छता-प्रिय है। यदि उँगलियाँ नोकीली हैं, तो मनुष्य मंसूखे बाँधा करता है। यदि चौकोर हैं, तो वह जो कहता है, वह कर भी दिखाता है।

छोटी उँगलीवाला आदमी कमशङ्क होता है। यदि उँगलियाँ भिन्न-भिन्न आकृति की हों, तो जानना चाहिए कि मनुष्य चरित्र-हीन है।

तर्जनी—यदि यह उँगली नोकीली और लंबी हो, तो मनुष्य न्यायी और बुद्धिमान् होगा। चौड़ी और चौकोर होने से तर्कवादी। गावदुम होने से विलासी और परिश्रमी। यदि यह उँगली छोटी हो, तो वह मनुष्य उत्तरदायित्व-शून्य होगा। यदि टेढ़ी हो, तो चापलूस और दगाबाज़ होगा।

मध्यमा—यदि यह उँगली बहुत अधिक लंबी है, तो वह भय और संदेह का शिकार बना रहता है। यदि सीधी, पतली और अन्य उँगलियों से कुछ ही बड़ी हुई, तो दूरदर्शी, विवेकी, आज्ञाकारी और शिल्पी होता है।

अनामिका—यदि लंबी और सीधी है, तो मनुष्य धनी, सफल और साहसी होगा, और लोग उसके वश में रहेंगे। अधिक लंबी होने से मनुष्य जुआरी और अस्थिर होता है, नोकीली होने से साहित्य, संगीत और कला का ज्ञाता होता है। और उसका भुकाव कनिष्ठिका की ओर होने से मनुष्य लेखक और वक्ता होता है। यदि भुकाव मध्यमा की ओर है, तो मनुष्य स्वार्थी, उदास और आत्मप्रशंसक होता है।

कनिष्ठिका—यदि इसकी मूल अन्य उँगलियों के मूल में न हुई, तो वह सुअवसरों को खो देगा, यदि मूल अन्य उँगलियों की मूल की सीध में हो और उँगली लंबी, सीधी और नोकीली हो, तो समझिए मनुष्य खुशमिज़ाज है। यदि वह अनामिका के बराबर हुई, तो मनुष्य भारी व्यापारी होगा।

खास बात—यदि सब उँगलियों को बराबर करने से बीच में फिरी रहे, तो मनुष्य इन्द्रिय-लोलुप और दयालु समझना चाहिए, यदि किसी न दीखे, तो खर्चीला है।

नाखून—यदि नाखून लंबा और पतला हो, तो मनुष्य नाज़ुक-मिज़ाज और कमज़ोर

होगा। यदि बीच में मुड़ा, उभरा हुआ हो, तो क्षय या द्यौती की बीमारी में ग्रस्त होगा। यदि कड़ा हो, और अमानी से टूट जाय, तो वह गठिया या वातगण्ड में ग्रस्त रहेगा।

यदि नाखून लंघा होगा, तो वह कमर के ऊपर की बीमारी में मरेगा। यदि छोटा है, तो कमर के नीचे की बीमारी में मरेगा। यदि नाखून लंबा-चौड़ा, साफ है, तो मनुष्य बुद्धिमान और चतुर है, दयदयेवाला है, प्रायः पत्र-संपादन करता है। यदि नाखून छोटा और मैला है, तो आदमी दगावाज़ और कूड़ा है। यदि नाखून पतला है, तो धूर्त और गोल हो, तो लंपट है। लंबा और नोकीला नाखून धमंडी आदमी का होता है। चौकोर नाखून व्यापारियों का होता है।

उँगलियों के मूल—तर्जनी के मूल में हथेली पर यदि खूब उभार हो, तो मनुष्य यशस्वी होता है। उसे गृहस्थी का सुख मिलता है। उच्च अभिलाषाएँ पूर्ण करता है, वह धमंडी और नाम पाने का इच्छुक होता है। यदि उँचाई कम है, तो आलसी, आत्माभिमान-रहित और बुरी आदतों का गुलाम होता है।

मध्यमा के मूल का उभारवाला मनुष्य बलिष्ठ, ढरपोक और एकांत-प्रिय होता और अविवाहित रहना पसंद करता है। ऐसे लोग संगीत के शौकीन भी होते हैं। यदि उँचाई सामान्य हो, तो वह अध्यात्मवादी और दूरदर्शी होगा। यदि उँचाई न हो, तो लुब्ध, संकीर्ण और भाग्य-हीन होगा। बहुधा वह आत्मघात की इच्छा करेगा।

अनामिका का मूल उन्नत होने पर मनुष्य साहित्य और कला में निपुण, प्रतिभा-शाली, दया, क्षमा आदि गुणों में पूर्ण होगा।

अधिक उँचाई होने से ऋजूल खर्च और अधिक धन प्राप्त करने का अभिलाषी होगा। अपनी गान-शौकत दिखाना पसंद करेगा। यदि उस स्थान की उँचाई कुछ न हो, तो मनुष्य निरुसाही, आलसी और पराएँ आसरे है।

कनिष्ठिका का मूल यदि ऊँचा हो, तो मनुष्य बुद्धिमान और मानसिक कार्यों में लगनेवाला होगा। उसकी वाणी और लेखनी ज़बरदस्त होगी। अधिक उँचाई होने से मूर्ख या चोर होगा और कम होने से शक्ति-हीन और आलसी।

हथेली के उभार—कनी उँगली तथा तर्जनी के मूल के पीछे हथेली यदि उभार पर हो, तो मनुष्य में नैतिक बल, साहस, धीरज और बुरी प्रकृतियों को दमन करने की शक्ति खूब अधिक होगी। वह आदमी ईश्वर-भक्त होगा। यदि यह स्थान अधिक ऊँचा हो, तो धर्म-प्रवृत्ति खूब अधिक समझना चाहिए। और वह शहीद होने को तैयार रहेगा। यदि ये स्थल नीचे हों, तो मनुष्य जल्दवाज़ होगा। यदि तर्जनी के मूल के पीछे का स्थान अच्छा उभारदार हो, तो मनुष्य सयमी और नियमित होना चाहिए। अधिक उभार हो और उस पर आड़ी-खड़ी रेखाएँ हो, तो निर्दयी, क्रोधी और झगडालू होगा। यदि उँचाई का अभाव हो, तो ढरपोक और झुशामदी होगा।

अँगूठे के मूल के नीचे का स्थान खूब उभारदार हो, तो मनुष्य प्रेमी, गभीर, सहानुभूति और संगोत तथा सौंदर्य का उपासक होगा। बहुत अधिक ऊँचा होने से भोग-विलास में लिप्त रहेगा। उँचाई न होने में स्वार्थी, असफल और मनुष्यत्व से होन होगा।

ये चिह्न यदि संयुक्त हों, तो फल भी उसी प्रकार होगा।

रेखाएँ

आयु-रेखा—यह रेखा तर्जनी-मूल के नीचे से प्रारम्भ होकर हथेली के बीच टाँतो हुई अँगूठे के नीचे तक जाती है। यदि यह रेखा लंबी, सीधी, साफ और गुलाबी हो, तो समझना चाहिए कि मनुष्य दीर्घजीवी है। यदि काळी, पीली, कटी-फटी हो, तो अल्पजीवी समझना चाहिए। यदि रेखा बाएँ हाथ में टूटी हुई और दहने में साफ हो, तो जानना कि वह भारी रोगों से दुःख पावेगा, पर मरेगा नहीं। यदि दोनों हाथ की रेखा खंडित हों, और खंडित रेखा का अंतिम छोर अनामिका-मूल की ओर मुड़ा हो, तो जानना चाहिए कि रेखा टूटने के स्थान में जो अवस्था का अनुमान हो, उतनी ही आयु में मृत्यु होगी। रेखा को पूरे १०० भागों में विभक्त करना चाहिए। यदि रेखा साँकल की कटियों के समान हो या बहुत-सी बारीक-बारीक रेखाओं से बनी हो, तो जानना चाहिए कि मनुष्य रोगी और दुर्बल रहेगा। यदि कुछ दूर ऐसी और कुछ दूर साफ हो, तो उसी हिसाब से रोगी और फिर निरोग जानना चाहिए। यदि यह रेखा लंबी तो है, पर पतली है, तो वह जन्म भर रोगी रहेगा। आयु की एक दूसरी रेखा कनिष्ठ उँगली के मूल के नीचे से उठकर आयु-रेखा के समानांतर जाती है। यदि यह रेखा साफ और अखंडित है, तो वह प्रधान आयु-रेखा की कमी को पूर्ण करती है। यह रेखा जिन स्त्रियों के हाथ में पूर्ण होती है, वे कभी विधवा नहीं होतीं। घर में उनका प्राधान्य भी खूब होता है। यदि आयु-रेखा बिल्कुल अँगूठे के मूल में हो, तो उस स्त्री के संतान नहीं होगी। यदि आयु-रेखा पर तिल या चक्र हो, तो आदमी अंधा होगा। यदि आयु-रेखा के अंतिम छोर पर बहुत-सी रेखाएँ फूटें, तो वह वात-व्याधि में दुःखी रहेगा। यदि अँगूठे के मूल में नीचे आयु-रेखा में से शाखाएँ निकलकर अँगूठे की मूल की ओर बढ़ें, तो समझना चाहिए कि उसी आयु में मनुष्य का भाग्योदय होगा। यदि आयु-रेखा से एक सीधी रेखा तर्जनी-मूल में जाय, तो मनुष्य उच्च पद प्राप्त करेगा। यदि मध्यमा तक रेखा जाय, तो भाग्य-बल में धन मिलेगा। यदि अनामिका तक जाय, तो पदवी और मान मिलेगा। यदि कनिष्ठिका-मूल के नीचे तक जाय, तो देश-देशांतरों में कीर्ति प्राप्त होगी। ये रेखाएँ ठीक संयोग होने पर बन जाती हैं।

यदि अँगूठे की जड़ से बहुत-सी छोटी-छोटी रेखाएँ निकलकर आयु-रेखा को काटें, तो मनुष्य का स्वभाव चिड़चिड़ा और कुटुंब के लिये दुःखदायी होगा। यदि अँगूठ-मूल के नीचे से लंबी रेखाएँ निकलकर आयु-रेखा को काटें, तो मनुष्य धन की चिंता से रोगी रहेगा।

यदि आयु-रेखा अँगूठे के मूल के उभार पर आ जाय, तो मनुष्य या तो उच्च से पद

गिरेगा या ऊपर से गिरकर मरेगा । यदि कनिष्ठ उँगली के मूल से निकली रेखा आयु-रेखा को काटे, तो सिर में ऐसी गहरी चोट लगेगी कि आयु-भर चिह्न बना रहेगा ।

यदि आयु-रेखा का अंतिम छोर दो भागों में विभक्त हो, तो मनुष्य अधिकांश आयु विदेश में व्यतीत करेगा । जिन मनुष्य की आयु-रेखा अँगूठे को घेरती हुई जाय, वह दुर्बल-चित्त मनुष्य होगा, और जन्म-भूमि के निकट ही उसकी मृत्यु होगी । यदि यह रेखा एक छोर से दूसरे छोर तक सीधी गई हो, तो जानना चाहिए कि मनुष्य परिश्रमी, कंजूस और कामकाजी है, मतलब सिद्ध करने में उस्ताद है । यदि यह रेखा हथेली के मध्यभाग की ओर झुकी हुई हो, तो जानना चाहिए कि मनुष्य कवि और कल्पना-जगत् का प्राणी है । यदि यह रेखा बाएँ में हो, और दाहिने में बिल्कुल सीधी हो, तो उस पर सोह्यत का भारी असर पड़ेगा । यदि उसके अंतिम छोर दो भागों में विभक्त हो जायँ, तो वह मनुष्य तर्क और कल्पना में तेज़ होगा । यदि उद्गम स्थान में वह आयु-रेखा से मिली हो और कनिष्ठा उँगली बहुत लंबी हो, तो मनुष्य कूटनीतिज्ञ होगा । यदि दोनों रेखाएँ पृथक्-पृथक् हों और उँगलियाँ चौड़ी हो, तो वह धूर्त और कूट होगा । छोटी, सीधी और गहरी बुद्धि-रेखा यह प्रमाणित करती है कि मनुष्य केवल एक विषय को जिसमें उसकी जीविका है, पूर्ण रूप से समझने में योग्य है । यदि उसकी गाँवा कनिष्ठ-मूल में जाय, तो मनुष्य लेखक और वक्ता होगा । अनामिका के मूल में जाने से वह कुछ कला सीखकर धन कमाना चाहेगा । मध्यमा के मूल में जाने से कृषि-वाणिज्य सीखेगा । तर्जनी के मूल में जाने से अधिकार की इच्छा करेगा । यदि यह रेखा जंजीर की भाँति मूल में बुद्धि-रेखा से मिली हो, तो उसका विकास धीरे-धीरे होगा । सर्पाकार हो, तो विचार ढिलमिल होगा । यदि बुद्धि-रेखा और आयु-रेखा पृथक्-पृथक् हों, तथा तर्जनी लंबी हो और उसके मूल के नीचे का स्थान उभरा हो, तो वह साहसी और निर्भीक होगा । वह उत्तम वकील या बैरिस्टर होगा । यदि रेखा मध्यमा के मूल में खंडित हो, तो मनुष्य के सिर पर चोट पहुँचेगी । यदि दोनों हाथों में यही हो, तो चोट से उसकी मृत्यु होगी । यदि बाएँ हाथ की रेखा भग्न हो, तो शिरोरोग बना ही रहेगा । यदि बुद्धि-रेखा खंडित हो और दूरी रेखा नीचे हथेली की जड़ तक चली आई हो, तो मनुष्य बहुत क्रोधी होगा । यदि दूरी रेखा कलाई तक चली आवे, तो मनुष्य अवश्य आत्मघात करेगा । यदि इस रेखा में लाल रंग की गाँठ हो, तो वह मनुष्य खूनी हो सकता है । यदि किसी के हाथ में दो बुद्धि-रेखाएँ हों, तो वह खूब मानसिक परिश्रम कर सकता है । यदि ऐसी रेखा स्त्री के हाथ में हो, तो वह पत्रिक संपत्ति की अधिकारिणी होती है । यदि यह रेखा तर्जनी-मूल से निकलकर अंगुष्ठ-मूल के नीचे तक जाय, तो मनुष्य सद्गुणी होगा । यदि कनिष्ठिका-मूल के नीचे जाय, तो मनुष्य स्वार्थी होगा । यदि कनिष्ठिका-मूल से जाय, तो हाज़िर-जवाब होगा । यदि रेखा हथेली के मूल में गई हो, और वहाँ तारा का चिह्न हो, तो जानिए कि मनुष्य-जल

में डूबकर मरेगा। जिसकी आयु-रेखा अँगूठे की ओर न मुड़कर हथेली की ओर झुकती है, वह बलिष्ठ, साहसी और चतुर होता है। और उसकी मृत्यु विदेश में होती है। आयु-रेखा से जो शाखाएँ ऊपर को जायँ, वे शुभ और नीचे को जायँ वे अशुभ है। यदि बाएँ हाथ की रेखा साफ़ और दाहने की दूषित हो, तो समझना चाहिए कि मनुष्य लापरवाही से स्वास्थ्य नाश कर रहा है। यदि इसके विपरीत लक्षण हों, तो समझिए कि मनुष्य स्वास्थ्य सुधारने की चेष्टा कर रहा है।

बुद्धि-रेखा—आयु-रेखा के मूल से निकलकर हथेली को पार करती हुई जो रेखा हाथ के मूल तक जाती है, वह बुद्धि-रेखा है। इससे मनुष्य के जीवन की खास-खास घटनाओं का ज्ञान होता है। इस रेखा के ७० सम भाग कल्पना करने चाहिए। और जहाँ ऊर्ध्व रेखा से वह कटे, वहाँ आधी समझना चाहिए। अर्थात् वहाँ तक की घटनाएँ ३५ वर्ष में हो चुकीं। यदि यह रेखा गहरी और लंबी हो, और कनिष्ठा के मूल के नीचे तक हथेली में चली आई हो, तो समझना चाहिए कि मनुष्य की बुद्धि का पूर्ण विकास होगा। ऐसा आदमी ज्ञानी और ईमानदार होगा।

हृदय-रेखा—कनिष्ठा के मूल के नीचे से जो रेखा उठकर तर्जनी की ओर गई है, वह हृदय-रेखा है। यदि रेखा सीधी और अखंडित होकर तर्जनी-मूल में गई हो, तो मनुष्य विश्वासी, शांत और नम्र है। और उच्च प्रेम-भावना से संयुक्त है। वह सदाचारी और प्रतिष्ठित भी है। यदि तर्जनी-मूल में रेखा दो भागों में फट जाय, तो मनुष्य मित्रों का सच्चा हितैषी और सहायक है। यदि यह रेखा टूटती-फूटती है, तो उसकी प्रीति क्षण-भंगुर है। उसके व्याह में भी अदृक्कन आती है। यदि मध्यमा के नीचे रेखा टूटती है, तो मनुष्य प्रेम में प्राण खोता है। यदि कनिष्ठा-मूल में टूटती है, तो प्रेम में पागल होता है। यदि रेखा लंबी और मोटी हो, मध्यमा के मूल में समाप्त हुई हो, तो मनुष्य इंद्रिय-लोलुप है। जिसे प्यार करता है, उसे सब कुछ दे देता है। यदि रेखा बुद्धि-रेखा पर जा पड़े, तो उसे विवाह-सुख नहीं मिलेगा। संभवतः उसकी पत्नी की असमय में मृत्यु होगी। यदि उसी स्थान में वह बुद्धि और आयु-रेखा से मिले, तो उसकी अचानक मृत्यु होगी। यदि बुद्धि और हृदय-रेखा के बीच बहुत कम अंतर हो, तो मनुष्य द्वेषी और संकीर्ण विचार का होगा। यदि रेखा तर्जनी तक गई हो और उसकी एक शाखा मध्यमा तक गई हो, तो मनुष्य अत्यंत विपरीत होता है। जो उसी में तेज, बल, धन नष्ट करता है।

यदि यह रेखा हो ही नहीं, तो मनुष्य हठी और नास्तिक होगा। यदि यह रेखा बुद्धि-रेखा से मिलकर हथेली के आर-पार गई हो, तो उस मनुष्य का स्वभाव विचित्र होगा। यदि रेखा में जोड़ हों, तो प्रकृति-विरुद्ध व्यवहार करेगा।

भाग्य-रेखा—इसके चार उद्गम स्थान हैं। यदि हथेली की जड़ से निकलकर मध्यमा-मूल तक सीधी जाय, तो जानिए मनुष्य को बड़े लोगों का आश्रय प्राप्त होगा। उन्हीं

के सहारे वह धनी और सानी होगा। यदि रेखा कलाई से उठकर सीधी मध्यमा-मूल तक जाय, तो वह मनुष्य राजा या राजा के समान भाग्यवान् होगा। यदि यह रेखा आयु-रेखा से निकलकर मध्यमा-मूल तक जाय, तो वह अपनी योग्यता के बल से अपना भाग्य निर्माण करेगा। यदि रेखा हथेली के मध्य भाग से उठकर गहरी और सीधी मध्यमा-मूल तक गई हो, तो उसका अंतिम आधा जीवन अच्छा जाता है। यदि रेखा सीधी हो, और उसमें से शाखाएँ फूटकर ऊपर-ऊपर गई हों, तो मनुष्य गरीब से अमीर बनता है। यदि रेखा बुद्धि-रेखा तक जाकर रुक जाय, तो मनुष्य कोई ऐसी मूर्खता करेगा कि उसका भाग्य सदा के लिये अस्त हो जायगा। ऐसे लोग दिवालिया होते हैं। यदि रेखा टेढ़ी और टूटी-फूटी है, तो वह जीवन-भर धन-कष्ट में रहेगा। यदि रेखा छोटी, टेढ़ी और छोटी-छोटी रेखाओं में कटी हो, तो वह सदा दरिद्र रहेगा। यदि रेखा तर्जनी-मूल में जाय, तो मनुष्य को राज-सम्मान प्राप्त होगा। यदि अनामिका-मूल में जाय, तो साहित्य या कला से बहुत-सा धन प्राप्त करेगा। यदि कनिष्ठिका-मूल में जाय, तो वाणिज्य में धन प्राप्त करेगा। यदि दो भाग्य-रेखा हो, तो उसे भारी धन मिलेगा। यदि भाग्य-रेखा के दोनों ओर छोटी-छोटी खड़ी रेखाएँ हों, तो उसे मित्रों से बहुत सहायता मिलेगी। यदि भाग्य-रेखा बुद्धि-रेखा से निकली हो, तो भाग्योदय ३५वें वर्ष में होगा। यदि हृदय-रेखा से निकली हो, तो ५५वें वर्ष में होगा। यदि रेखा कहीं टूट जाय और वहाँ से दूसरी रेखा चले, तो समझना चाहिए कि उस आयु में उसके भाग्य में कोई महत्व-पूर्ण परिवर्तन होगा।

स्वास्थ्य-रेखा—यह रेखा कलाई से निकलकर कनिष्ठिका-मूल तक गई है। यदि यह सीधी, लंबी, अखंड और गुलाबी हो, तो मनुष्य का स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। यदि रेखा टेढ़ी, टूटी और सर्पाकार हो, तो मनुष्य को पेट की बीमारियाँ रहेंगी। यदि स्वास्थ्य-रेखा बुद्धि-रेखा और आयु-रेखा के मिलने से त्रिभुज बनता हो, तो मनुष्य अनुभवी और ब्रह्मज्ञानी होगा।

यदि रेखा के छोर पर जौ की आकृति हो, तो मनुष्य वृद्धावस्था में रोगी होगा। यदि इसे कोई रेखा तीर की आकृति की काटे, तो शस्त्र-चिकित्सा करानी होगी। यदि आयु-रेखा से स्वास्थ्य-रेखा मिले, तो उसी आयु में उसकी मृत्यु होगी। यदि यह रेखा है ही नहीं, तो मनुष्य स्वस्थ रहेगा।

व्याह-रेखा—कनिष्ठा की जड़ में जितनी गहरी, आधी रेखाएँ हों, वे व्याह-सूचक हैं। छोटी और अस्पष्ट रेखाएँ ठहरौनी या सगाई की सूचक हैं। यदि व्याह-रेखा हृदय-रेखा पर आ पड़े और हृदय-रेखा की एक शाखा बुद्धि-रेखा पर तर्जनी-मूल में आ गिरे, तो पुरुष रंडुआ और स्त्री विधवा होगी। यह ध्यान देने की बात है कि भाग्य-रेखा जहाँ टूटी दीखे, उसी स्थान के अनुसार आयु में वह विधवा या रंडुआ होगा।

यदि यह रेखा टूटी हो, तो मनुष्य की अचानक मृत्यु होगी। यदि छोर पर दो भागों में विभक्त हो, तो विवाह के बाद मनुष्य का स्वास्थ्य खराब रहेगा। यदि दोनों भाग हृदय-रेखा

तक आए हों, तो पति-पत्नी का संबंध कुछ काल तक रहेगा। यदि जौ की आकृति का चिह्न हो, तो विवाह दुःख-मूलक होगा। यदि रेखा लंबी हो, तो व्याह धनी घराने में होगा। यदि वह हृदय-रेखा के पास है, तो व्याह वचपन में होगा। यदि कनिष्ठा-मूल के मध्य में है, तो १६ से ३० वर्ष की आयु में होगा। यदि कनिष्ठा-मूल के तल में है, तो ३० से ५० वर्ष में होगा। यदि रेखा सीधी और ऊपर को उठी हुई हो, तो वह जन्म-भर अविवाहित रहेगा। यदि विवाह हुआ भी, तो स्त्री की शीघ्र मृत्यु होगी।

संतान-रेखा—व्याह-रेखा के ऊपर कनिष्ठा-मूल में खड़ी जितनी रेखाएँ हैं, वे सभी संतान-रेखाएँ हैं। इनमें जितनी गहरी और साफ़ हो, उतने पुत्र और जितनी साधारण हो, उतनी पुत्री होती हैं। यदि रेखा टूटी-फूटी हो, तो संतान मृत होगी। यदि आड़ी रेखा से काटती हुई हो, तो संतान की मृत्यु माता-पिता के सामने होगी। ये रेखाएँ माता के हाथ में बहुत साफ़ होती हैं।

यात्रा-रेखा—यह रेखा आयु-रेखा से निकलकर कलाई की ओर अंगुष्ठ से विपरीत दिशा में जाती है। यह रेखा यदि साफ़ हो, तो मनुष्य परदेश में जायगा। यदि कलाई से एक रेखा इसे निकलकर काटती हुई कनिष्ठा-मूल तक गई हो, तो मनुष्य परदेश में खूब धन उत्पन्न करेगा।

मंगल-रेखा—आयु-रेखा के मूल से जो रेखा निकलकर आयु-रेखा के समानांतर जाती है, वह मंगल-रेखा है। उसके स्पष्ट होने से मनुष्य वलिष्ठ, परिश्रमी और सफल होता है।

शत्रु-रेखा—ये रेखाएँ कनिष्ठा-मूल में आड़ी पड़कर भाग्य-रेखा को काटती हैं, ये जितनी अधिक हों, उतना ही शत्रु से अधिक कष्ट होगा।

मणिबंध-रेखा—कलाई में तीन आड़ी रेखाएँ यदि साफ़ और सुडौल हों, तो मनुष्य दीर्घ-जीवी और भाग्यशाली होगा तथा सुख से जीवन व्यतीत करेगा। यदि वे जंजीर की भाँति हो, तो मनुष्य सदा दरिद्री बना रहेगा, और पेट के लिये सदा परिश्रम करेगा। यदि यहाँ से एक रेखा निकलकर मध्य हथेली में जाय, तो मनुष्य अधिकतर यात्रा में रहेगा। यदि तर्जनी-मूल में जाय, तो अचानक धन पावेगा। यदि अनामिका-मूल में जाय, तो बड़े लोगों का कृपा-पात्र होगा।

अन्य चिह्न

तारा—यदि अनामिका-मूल में ॐ ऐसा चिह्न हो, तो मनुष्य विपत्ति में पड़ेगा। मध्यमा के मूल में होने से सर्प-दंश या बिजली से मरेगा। अनामिका-मूल में होने से उसे अनायास धन-मान मिलेगा, पर ठहरेगा नहीं। यदि कनिष्ठा-मूल में हो, तो वह चोर-उचका है। यदि तर्जनी-मूल के नीचे यह चिह्न हो, तो मनुष्य अदालती संकटों में पड़ेगा। यदि हथेली के मध्य में हो, तो यात्रा में मृत्यु होगी। अंगुष्ठ-मूल में हो, तो कर्कशा पत्नी मिलेगी। यदि

आयु-रेखा पर हो, तो कठिन रोग का लक्षण है। बुद्धि-रेखा पर हो, तो विज्ञान का लक्षण है। हृदय-रेखा पर हो, तो गृहस्थी के सुख से रहित होगा।

यव—यह चिह्न एक ही रेखा के दो भागों में विभक्त होने और फिर मिलने से बनता है। यह भी अशुभ है। यदि आयु-रेखा में यव हो, तो मनुष्य जन्म रोगी रहे। बुद्धि-रेखा में हो, तो नेत्र खराब रहें, और गृहस्थी का सुख न मिले। भाग्य-रेखा में जिस स्थान पर यव हो, उसी अनुमान से आयु में आर्थिक हानि हो। यदि विवाह-रेखा में हो, तो उसकी पत्नी का असमय विधोय हो। तर्जनी-मूल में हो, तो उसकी प्रतिष्ठा धूल में मिले।

चौकोण—चौकोण का चिह्न तर्जनी-मूल में हो, तो सौभाग्य का लक्षण है। यह चिह्न बुद्धि, बल का द्योतक और आपत्तियों से रक्षा करता है। पर यदि चौकोण चिह्न अंगुष्ठ-मूल में हो, तो जेल की हवा खानी पड़ेगी।

विटु—यदि तर्जनी-मूल में हो, तो प्रतिष्ठा नष्ट हो, इससे नीचे हो, तो पैत्रिक संपत्ति जाय। हथेली के सिरे पर हो, तो दिवाला निकले। लाल रंग का हो, तो रक्तविकार हो, नीले रंग का हो, तो विष से मृत्यु हो।

गुणा-चिह्न—X तर्जनी-मूल में हो, तो विवाह-सुख प्राप्त हो। अनामिका-मूल में हो तो सफलता में विघ्न पड़ता रहे। अंगुष्ठ-मूल में हो, तो मित्र से घोर शत्रुता हो। विवाह-रेखा पर हो, तो पति-पत्नी में किसी की बीच में ही मृत्यु हो। यदि तर्जनी के प्रथम पोर में हो, तो महाभाग्यवान् हो। कनिष्ठा के पोर में हो, तो मनुष्य अविवाहित रहे।

जाल—जो कई खड़ी-आड़ी रेखाओं से बनते हैं, अशुभ हैं। यदि आयु-रेखा के प्रारंभ में ये चिह्न हो, तो मनुष्य निदक, व्यभिचारी और आचारहीन होगा। अनामिका-मूल में हो, तो शोड़ीवाज़, मध्यमा के मूल में हो, तो दरिद्र, कनिष्ठा-मूल में हो, तो ठग, कनिष्ठा मूल के नीचे हो, तो अल्पायु होगा। यदि हथेली के अंत में यह चिह्न हो, तो मनुष्य आत्मघात करेगा।

त्रिकोण—तर्जनी-मूल में त्रिकोण हो, तो मनुष्य कूटनीतिज्ञ, मध्यमा-मूल में हो, तो दूरदर्शी और अनामिका-मूल में हो, तो मनुष्य वैद्य हो। यदि बुद्धि-रेखा साफ़ हो और अंगुष्ठ-मूल में त्रिकोण हो तथा अंगूठा लंबा हो तो मनुष्य उत्तम राजनीतिज्ञ और सुवक्ता होगा। हृदय-रेखा पर होने से गणितज्ञ होगा। आयु-रेखा के नीचे यदि गुणा चिह्न के साथ-साथ त्रिकोण हो, तो मनुष्य धनी, प्रतिष्ठित और दर्शनशास्त्री होगा। अंगुष्ठ-मूल में होने से समाज में प्रतिष्ठित, किंतु छलिया होगा। यदि कनिष्ठ-मूल में त्रिकोण हो, तो उसकी स्त्री की मृत्यु प्रसूति में होगी।

आयत स्थान—यदि बुद्धि-रेखा और हृदय-रेखा के बीच का स्थान खूब चौड़ा हो और तर्जनी-मूल में और भी चौड़ा हो गया हो, तो मनुष्य उच्च, विचारवान् और दूरदर्शी होगा। जीवन के महत्त्व को समझेगा। यदि हथेली के मध्य भाग में आकर वह तंग हो गया, तो मनुष्य ठग होगा। यदि यह स्थान हो ही नहीं, तो मनुष्य अभाग है।

फुटकर चार्लें—यदि बुद्धि-रेखा और सफलता-रेखा स्पष्ट हो, और कनिष्ठिका की दूसरी-तीसरी पोर में राडी लकीर हो, तो वह सफल चिकित्सक होगा।

यदि बुद्धि-रेखा सुडौल और साफ हो तथा अनामिका, कनिष्ठा-मूल और कनिष्ठा-मूल के नीचे का भाग ऊँचा हो, तो मनुष्य इंजीनियर होगा।

जिनकी हथेली बड़ी, उँगलियाँ गाँठदार और कनिष्ठा की पहली पोर लंबी हो तथा कनिष्ठा-मूल ऊँचा हो, तो वह मजिस्ट्रेट या न्यायाधीश होगा।

वकीलों की बुद्धि-रेखा लंबी और उसका अंतिम छोर दो भागों में विभक्त रहता है।

जिनकी उँगलियाँ चौड़ी तथा नरम हों, वे साहित्यिक होंगे।

पतिव्रता के हाथ में आयु की दो रेखा होती हैं। यदि अँगूठे की लंबाई तर्जनी के बराबर हो, तो वह असाधारण विद्वान् होगा।

यदि आयु-रेखा अँगूठे के बिलकुल निकट से निकले, तो संतान-हीन होगा।

शंख-चक्र—उँगली के पोर में शंख-चक्र होते हैं। ये दोनो हाथों के देखने चाहिए। यदि हाथ में १ चक्र हो, तो वह बकवादी होगा। यदि दो चक्र होंगे, तो गुणी और ३ हों, तो व्यापारी। चार चक्रवाला दरिद्री, पाँच और छ चक्रवाला विलासी, ७ चक्रवाला सुखी, ८ चक्रवाला रोगी, ९-१० चक्रवाला राजसुरा भोग करनेवाला, एक शंख होने से सुखी, चार से गुणी, ६ से प्रतिष्ठित, पर २, ३, ५ से दरिद्र, मूर्ख, ७, ८, ९, १० होना उत्तम है।

बड़ा त्रिकोण—जो बुद्धि, आयु तथा स्वास्थ्य की रेखा से बनता है। इसका जो कोण आयु और बुद्धि की रेखा से बनता है, वह स्पष्ट हो, तो मनुष्य संयमी, उदार, बुद्धिमान् और भला होगा। यदि यह कोण चौड़ा हो, तो आदमी गँवार होगा। यदि वह तर्जनी-मूल में न होकर मध्यमा-मूल में हो, तो मनुष्य धूर्त और अभागा होगा।

दूसरा कोण बुद्धि और स्वास्थ्य रेखा से बनता है। यदि ऐसा ही त्रिकोण हो, तो मनुष्य रोगी रहेगा। पर यदि इधर भाग्य-रेखा से और बुद्धि-रेखा से त्रिकोण बना है, तो वह सफलता और नैरोग्य का लक्षण है। त्रिकोण का ऊपरी भाग यदि अंगुष्ठ-मूल में हो, तो आरोग्य, दीर्घजीवन और बुद्धिदाता है। त्रिकोण में अन्य चिह्न अशुभ है।

यदि कनिष्ठा-मूल का स्थान खूब ऊँचा हो, तो वह शराबी बनेगा। यदि बुद्धि-रेखा हथेली के मूल तक आई हो और उसके अंतिम छोर में तारा का चिह्न हो, तो मनुष्य जल में डूबकर मरेगा। यदि दोनो हाथों की बुद्धि-रेखा मध्यमा के स्थान में टूटी हो, तो उसकी मृत्यु फाँसी से होती है।

प्रकरण २

मस्तिष्क-विद्या

मस्तिष्क की बनावट इस प्रकार की है कि वह शंख स्थान के पास कुछ पिचका हुआ है। और माथे के समीप और गुद्दी के पीछे जरा उभरा हुआ है। यदि छोटे मनुष्य का बड़ा सिर हो या लंबे मनुष्य का छोटा सिर हो, तो उत्तम है।

माथा मध्य भाग से ३ भागों में विभक्त है। पीछे को झुका हुआ, खड़ा हुआ और बाहर को निकला हुआ। माथा जितना लंबा होगा, उतनी ही विचारशक्ति अधिक और फुर्ती कम होगी। दबा हुआ छोटा और ठोस माथा जिनका होता है, वे प्रमत्तचित्त नहीं रहते। माथे के पीछे सीमाएँ जितनी अधिक टेढ़ी होगी, उतना ही मनुष्य विनम्र होगा। और जितना ही अधिक माथा सीधा होगा, उतना ही अधिक मनुष्य हठी और कठोर होगा। बाहर को निकला हुआ माथा नपुंसकता, निर्बलता और मूर्खता का चिह्न है। पीछे को घूमा हुआ प्रायः विशाल बुद्धि का चिह्न है। जिस माथे में बहुत-सी कठोर गाँठें हो, वह मनुष्य मुस्तैद होगा। जिसका बनाव सुडौल हो, वह उच्च कोटि का मनुष्य होगा।

कपाल

जिस मनुष्य का कपाल ऊँचा और चंद्राकार होता है, वह अधिकार-संपन्न होता है। जिसका कपाल चमकीला हो, वह विद्वान् होता है। जिसका छोटा होता है, वह धार्मिक होता है, जिसका नीचा रहता है, वह क्रूर और अधर्मी होता है। जिसका विषम होता है, वह धनहीन होता है।

जिस मनुष्य के कपाल में पाँच आड़ी लकीरें हो, वह धनी होगा, और १०० वर्ष तक जीवेगा। चार आड़ी रेखा होने से वह वैभवं-संपन्न होगा, और ८० वर्ष जीवेगा। तीन रेखा होने से ७० वर्ष जीवेगा। दो होने से ६० वर्ष और १ होने से अल्पायु होगा। यदि कपाल रेखाओं से हीन हो, तो भाग्यवान् और दीर्घायु होगा।

वाल

जिसके बाल चिकने, काले, पतले और घुंघराले हों, वह धनी होगा। वह विलासी और आलसी भी होगा। जिसके केश छोटे, कड़े और कुछ भूरे रंग के हो वह दुर्बल, गेगी और मंद दृष्टिवाला होगा। जिसके कड़े और कठोर हों, वह ज़िंदी और मेहनती होगा। यदि तालु के बाल न हो, तो भाग्यवान् होगा। यदि बाल कड़े, घने हो और कधी से भी न घूमें, तो मनुष्य हाज़िर-जवाब और खुश-मिज़ाज होगा। यदि बाल मोटे, छोटे और विषम हो, तो वह भाग्यहीन होगा।

भौंह

यदि भौंह आँख के बहुत पास हो, तो वह गणित और चित्रकला में कुशल होगा। लंबी भौंहवाला कवि होगा। धनी भौंहवाला बुद्धिमान् तथा जुटी भौंहवाला भाग्यवान् और सदाचारी होगा। यदि दोनों भौंहों के बीच की दूरी अधिक हो, तो मनुष्य परिश्रमी, सरल, उदार और अशक्त होगा। यदि भौंह मध्य भाग में तंग हुई, तो परस्त्रीगामी होगा। जिसकी भौंह धाल चद्र के समान दीर्घ, बाँकी, उन्नत और नाक के मूल से निकली हो, वह पूर्ण धनी होगा, और राजसुख भोगेगा।

चिरोनी

पतली, धनी, काली और लंबी चिरोनी दीर्घायु और सौभाग्यशाली व्यक्ति का चिह्न है।

पलक मारना

जो एक सेकेंड में पलक मारे, उसकी इच्छा कभी पूर्ण न होगी। वह लवार होगा। जिसे दो सेकेंड लगें, वह दूसरों के आश्रय में समय व्यतीत करेगा। जिसे ३-४ सेकेंड का समय लगे, वह धनी और प्रतिष्ठित होगा।

आँखें

यदि आँखें एक दूसरे से कुछ दूरी पर हों, तो मनुष्य सच्चा और स्पष्टवादी है। अधिक दूरी पर हों, तो मूर्ख, पर बिल्कुल नज़दीक हो, तो कपटी, धूर्त और ठग है। जिसकी आँखें चमकदार, काली और बड़ी-बड़ी हों, वह भाग्यवान्, जिनमें कुछ पीलापन हो, वह धनी, जिनमें नीलापन हो, वह विद्वान् समझे। जिसकी आँखें गोल हो, वह १५-१६ वर्ष की आयु में मर जायगा। लंबी आँखवाला दीर्घायु होगा। ऊँची आँखवाला जवानी में मरेगा। हाथी के समान आँखवाला बली और कद्दूर की-सी आँखवाला कामी होता है। कौवे की-सी आँखवाला नीच होता है। सरल मनुष्य की दृष्टि सीधी, सार्विक की ऊँची, क्रोधी की तिरछी और नीच की नीची रहती है।

कान

लंबे कानवाला भगडालू, बड़े कानवाला नम्र, छोटे कानवाला दरिद्र और स्वार्थी, टेढ़े कानवाला बुद्धिहीन होता है। कान मोटा तथा लोम-युक्त हो, तो दीर्घायु, पुष्ट होने से नेता, मास-रहित होने से पापी और नस-युक्त लंबा होने से क्रूर होता है।

नाक

गोल नाकवाला योग्यता-पूर्वक अपना काम करता है। लंबी तथा छोर पर ऊपर उठी हुई नाकवाला जिज्ञासु और विचारवान् होता है। नीचे झुकी हुई नाकवाला मसख़रा होता है। यदि नाक छोटी और फूली हुई हो, तो मेहनती तथा आत्मविश्वासी होता है। तग नाकवाला चोर, चपटी नाकवाला रँडुआ तथा छोटी नाकवाला धर्मात्मा होता है।

होंठ

यदि ऊपर का होंठ गोलाई लिए हुए हो, तो समझना चाहिए कि मनुष्य का स्वभाव उत्तम है। यदि मोटा हो, तो आचरण दूषित है। पतला हो, तो आलसी है। स्त्री का पतला होंठ कुलटा का चिह्न है। जिसके दोनों होंठ मिले रहते हैं, वह मितभाषी, जिसके खुले रहें वह जिज्ञासु, गुलाबी होंठवाला धनी और गुणी, पुष्ट होंठवाला सुंदर, ऊँचे-नीचे होंठवाला भोगी और छोटे होंठवाला दुखी होता है। सूखा, अत्यंत पतला और फटे हुए होंठवाला निर्धन तथा दास रहता है।

दाँत

मजबूत, बारीक और कुछ लाली पर दाँत हों, तो मनुष्य धन-जन से सुखी होगा। बदर के समान दाँतवाला दरिद्री, टेढ़े, रूखे और काले दाँतवाला निम्नीय होगा। ३२ दाँतवाला धनी, ३१वाला भोगी, ३०वाला साधारण और २९वाला दुखी होगा। २८ दाँतवाला परिवार से सुखा पावेगा।

यदि बालक के नीचे के २ दाँत चार महीने के भीतर निकले, तो वह बालक भाग्यवान् है। यदि ऊपर के प्रथम निकलें, तो अनिष्टकारी होगा। जन्मते ही दाँत आना तो बहुत अशुभ है, या वह बालक बहुत होनहार है।

जीभ

लंबी, पतली और कोमल जीभवाला मनुष्य विद्वान्, मैली जीभवाला अप्याचारी, रूखी, कड़ी और मोटी जवानवाला मूर्ख और दुखी होता है।

मुख

गोल और सौम्य एवं तेजस्वी मुख धनी और भोगी का होता है। माता की आकृति भाग्यवान् की होती है। धूर्त का मुँह चौकोर होता है। नीचा और टेढ़ा मुख संतान-वाले का होता है, जबा मुँह दरिद्री का होता है।

गाल और ठोड़ी

मांसल और ऊँचे गालवाला मनुष्य सुखी और भोगी, तथा पिचके और रोमहीन गालवाला दुखी होता है। पुण्यवान् मनुष्य की ठोड़ी छोटी, गोल, नरम तथा भरी हुई रहती है। दरिद्र की ठोड़ी दुर्बल, लंबी और कड़ी होती है।

गर्दन

छोटी गर्दनवाला श्रेष्ठ, गोल गलेवाला सुखी, धनी और सुंदर तथा मोटे गलेवाला अकारण ही दुष्ट प्रकृति का होता है। लंबे गलेवाला बहुभोगी और टेढ़ी गर्दनवाला चालाक होता है। ऊँट की-सी गर्दनवाला दुखी और बगुला की-सी गर्दनवाला अहंकारी एवं चपटे गलेवाला निर्धन होता है।

मस्तिष्क के किस भाग में कौन भाव प्रकट होते हैं। तथा अन्य शरीर-अवयवों को पहचान

| भाव | मस्तिष्क चिह्न | सांख्यिक लक्षण | अन्य चिह्न |
|---------------------|---|--|--|
| अधिक जीने की इच्छा— | कान के पीछे मस्तिष्क का उन्नत स्थल | कान की लौ लंबी-चौड़ी | हाथ-पैर लंबे-चौड़े, पूर्ण संधि, भरावदार, मांसल हाथ-पैर के तलुए |
| वैश्य-वृत्ति | दोनों कानों के बीच का प्रदेश | | उंगली और पहुँचे का भीतर की ओर मुकाब |
| लोभ | कान के पीछे का उन्नत भाग | नाक का विस्तृत गठान | |
| संयम | कान के पीछे मस्तिष्क का उभार | नाक के चौड़े नथुने | थोड़ा-थोड़ा करके लिखने की श्रावत— |
| निग्रह-वृत्ति | कान की लौ के ऊपर का मस्तिष्क का उन्नत भाग | | अँगूठे और अनामिका के पास मांसल स्थान। मोटे अक्षर |
| उद्योग-कार्य-शक्ति | कान के ऊपर निकट का उभार | नोकीली नाक और उठे हुए कान | उभरे हुए करतलपट्ट |
| क्रिया शक्ति | कान का अग्रभाग | गाल की उभरी हुई | |
| वीर्य | | ऊँची नाक | |
| हिंमत | | नासिका के मूल की उँचाई | |
| काम-वासना | फैला हुआ माथा | भरावदार, रक्त वर्ण ऊपर का होंठ, जिसका मध्यभाग आगे की निकला हुआ हो। | अँगूठों की जड़ मोटी और पक्की हुई |

| | | | |
|----------------|---|---|-----------------------------------|
| दापस्य-प्रेम | उभरा हुआ माथा | गोल और विस्तृत छोड़ी | मोटा-मजूबूत शैली |
| वात्सल्य-स्नेह | मस्तिष्क के नीचे का भरावदार प्रदेश | गाल पर रेखा पड़े। ऊपर का होठ खुला रहे और दाँत चमकें | गोल और मरोड़दार अक्षर |
| मैत्रीभाव | माथे के नीचे का उभार | सीधी, लगी गर्दन, ऊपर का सीधा होठ | अनामिका-मूल का उभार |
| उच्चाभिलाषा | मस्तिष्क के पीछे दोनों ओर का उभार | नाक की जड़ का उन्नत भाग | |
| अहंकार | मस्तिष्क के पीछे का उन्नत भाग | शॉल के पलक नीचे मुक्ते हुए | धीरे-धीरे टेढ़े अक्षर |
| हृदय-धैर्य | मध्य मस्तिष्क का उभार | दोनों भौंहों के बीच २-३ खड़ी रेखाएँ | |
| पूज्य भाव | माथे के पीछे चौरस उभार | प्रपूर्ण होठ नाक के भरे हुए नथुने | उँगलियों के लगे पोरुए |
| आत्मभिमान | पार्श्व कपाल का उभार | | उँगली मूल का उभार, चंचल लेखन-शैली |
| कला-कोशल | कपाल का उच्च पार्श्व उन्नत | आँख के नीचे का भरावदार स्थान | सयुक्त-चरवाली लेखन-शैली |
| हास्यवृत्ति | आँख का भरावदार स्थान ऊपर और नीचे के पलक | | कोमल शैली, मरोड़दार अक्षर |
| वक्तृत्व-शक्ति | मध्य मस्तिष्क के दाना तरफ उभार | | |
| सौजन्य | | | |

प्रकरण ३

स्वप्न-विज्ञान

स्वप्न क्या है, और वे क्यों देखते हैं, इस पर बहुत-से वैज्ञानिक विचार करने लगे हैं। कोई इसे मस्तिष्क की क्रिया बताता है और कोई शरीर का विकार। प्राचीन ग्रंथकारों ने भी स्वप्न पर बहुत कुछ लिखा है।

वैज्ञानिकों का मत है कि स्वप्न प्रकृति को सचेत करनेवाली घड़ी है। स्वप्न देखने का अभिप्राय यह है कि उसके पैरों में यथेष्ट रक्त का अभिभरण नहीं होता है। या वह सोने से प्रथम बहुत-सा भोजन कर लेता है, जिससे उसका भार रीढ़ के ऊपर की बड़ी रक्तवाहिनी धमनी पर पड़ता है और इस कारण पैरों की ओर स्वच्छंदता से रक्त नहीं जा सकता, और वह स्वप्न में यह अनुभव करता है कि वह किसी ऊँचे स्थान से नीचे को गिर गया है ॥ इस गिर जाने में कुछ पूर्व संस्कृति का भी प्रभाव है—जैसे वह किसी नट को १०-१५ दिन पूर्व ऊपर चढ़ते देख चुका हो और उसके मन में आया हो कि कहीं यह गिर न पड़े इसमें संदेह नहीं कि स्वप्न की उत्पत्ति बाह्य कारणों से होती है। मस्तिष्क में सभी समय सभी अवस्थाओं में सोचने की क्रिया जारी रहती है। निद्रितावस्था में भी वह नष्ट नहीं होती। हाँ, विचार और तर्क करने की शक्ति का लोप हो जाता है, इसलिये किसी बात के सोचने में किसी प्रकार की बाधा नहीं रहती और वह स्वतंत्र भाव से चाहे कोई भी रास्ता पकड़ सकती है।

फ्रांस के प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक मरे (Maurey) ने पहलेपहल कहा था कि स्वप्न की उत्पत्ति भौतिक कारणों से होती है। उन्होंने अपने एक स्वप्न को इस प्रकार कहा है—
“एक दिन सोने जाने के पहले मैं फ्रांस के विप्लव को लोमहर्षण घटनाओं को पढ़ रहा था। सो जाने पर मैंने स्वप्न में देखा कि मैं भी वध-भूमि पर उपस्थित किया गया हूँ। मेरे गले में फाँसी लगाई गई और हथियार ने रस्सी खींची। मेरे गले के दोनों तरफ तेज़ छुरी जगने-सा अनुभव हुआ। मैं जग पड़ा। मेरे शरीर से पसीना निकल रहा था। मैंने देखा कि मसहरी का एक डंडा, न मालूम-कैसे, टूटकर मेरे गले पर आड़ा गिरा हुआ है।” अवश्य स्वप्न देखने के समय वह डंडा नहीं गिरा होगा। पहले डंडा गिरा होगा, उसका उन्हें अनुभव हुआ होगा और उनकी चेतना में वे बातें उपस्थित हुई होंगी, जिन्हें उन्होंने सोने के पहले पढ़ा था। इस प्रकार यदि हम लोग अन्य स्वप्नों का भी विचार करें, तो जान पड़ेगा कि हमारे स्वप्नों का असली कारण बाह्य भौतिक घटनाएँ हैं। इन्हीं घटनाओं की सहायता

करने के लिये चेतना भी स्वप्न देखते समय बिजली की चमक की तरह आ उपस्थित होती है ।

हजारों मनुष्यों के स्वप्नों की परीक्षा कर जाना गया है कि साधारण स्वप्न आठ प्रकार के होते हैं, जिनकी उत्पत्ति भौतिक कारणों से होती है ।

कभी-कभी लोग स्वप्नावस्था में अपने को नग्न या अर्धनग्न अवस्था में उन मनुष्यों के सामने घूमते हुए पाते हैं, जिनके सामने नग्न जाना लज्जा का कारण होता है । स्वप्नद्रव्य की जब नौद दृष्टि है, तो वह देखता है कि उसके गरीर का साग या कुत्र हिस्सा खुला हुआ है । कुछ लोग स्वप्न में देखते हैं कि हाथी या बाघ या सिंह, या रेल या मोटर उनके पीछे दौड़ी चली आ रही है और वे भागने की चेष्टा कर रहे हैं, किन्तु उनका पैर इस प्रकार जकड़ गया है कि वे एक पग भी आगे नहीं बढ़ सकते । वे अपने सारे अंगों को भागने की चेष्टा में लगा देते हैं, कभी पैर से दौड़ने की चेष्टा करते हैं, तो कभी हाथ और पैर दोनों से, इसी में वे हँफने लगते हैं, किन्तु वे जहाँ-के तहाँ ही रहने हैं । ऐसे स्वप्नों के अंत में हाथी आदि जंगल में छिप जाने और नेत्र मोटर आदि दूर पर अदृश्य हो जाती हैं । उठने पर पता लगता है कि स्वप्न देखनेवाले की नाक जुकाम के कारण बंद हो गई थी और श्वास लेने में उसे कष्ट हो रहा था । इन दो प्रकार के स्वप्नों में भौतिक कारण की ही प्रधानता है ।

तीसरा स्वप्न उड़ने का है । जिस प्रकार मनुष्य गिरने का स्वप्न देखता है, वैसे ही आकाश में उड़ने का भी । सोते समय मनुष्य बहुधा छाती से श्वास लेता है, उस समय Diaphragm (गरीर मध्य देश) बहुत कुछ बंद रहता है । साधारण श्वास-क्रिया में किमी प्रकार की बाधा उपस्थित होने से छाती के ऊपर नीचे होने का अनुभव होता है ।

इसके अतिरिक्त एक ही करवट सोते रहने से उस ओर का चमड़ा सुन्न हो जाता है, और ऐसा जान पड़ता है कि विस्तरे से कोई सरोकार ही नहीं । इसलिये मनुष्य आकाश में उड़ने का स्वप्न देखता है । आयुर्वेद में चय के रोगियों को प्रारंभ में उड़ने के स्वप्न आते हैं, ऐसा लिखा है ।

भोजन-संबंधी स्वप्न प्रायः उपवास के कारण से आते हैं । दक्षिणी ध्रुव-अनुसंधानकारी अर्नेस्ट मेक्लटन एक बार अपने अन्य साथियों से अलग हो गए और केवल कुछ टुकड़े रोडियों पर दिन बसर करने के लिये बाध्य हुए, जिसमें उनको भूख की सतृष्टि नहीं होती थी । एक दिन उन्होंने देखा कि वे लंदन की एक बड़ी दावत में शामिल हुए हैं । उनके टेबुल पर अच्छे-से-अच्छा भोजन परोसा गया है । ज्यों ही उन्होंने पहला आस अपने मुँह में डालना चाहा कि उनकी नौद टूट गई और अपने को चर्र की चट्टान पर भूखा पटा पाकर अत्यंत दुःखित हुए ।

फारस का एक मनुष्य लोगों को तीन दिन और तीन रात भूखा छोड़ दिया करता था और उसके बाद उनके सामने थाली और जल-पात्र रखकर उन्हें बलचाया करता था । ये लोग

उसे स्वप्न में दिखाई पड़ते थे। जो लोग इस प्रकार के स्वप्न देखा करते हैं, वे सोने के पहले थोड़ा सा गरम दूध पीने से उसमें रक्षा पा सकते हैं। मृत्यु और हत्या के स्वप्न की उत्पत्ति ज्यादातर अपच के कारण होती है। एक टुकड़ा रोटी ऐसे बहुत-से स्वप्नों के लिये जिम्मेदार होती है। ऐसे स्वप्न में पहले मनुष्य के शरीर में कुछ विकार पैदा होता है और उसका कारण हृदय निकालते समय मस्तिष्क अपने भंडार से भयंकर घटनाओं को ला उपस्थित करता है। इसी प्रकार दाँतों में यदि रक्त कम मात्रा में पहुँचता हो, तो सोया हुआ मनुष्य दाँत तोड़ने या उखाड़ने का स्वप्न देखता है।

बहुत दिनों के भूले हुए विचार क्योंकि स्मृति-पथ पर आते हैं, यह बतलाना देदी खीर है। विचार का भंडार मस्तिष्क में जमा रहता है। इतनी घटनाएँ घटती हैं और वे इतनी मनोरंजक होती हैं, तो भी स्वप्न देखने के बाद जगने पर हम लोग कहते हैं—“वह एक खेल था।” स्वप्न में सुनने से देखने की क्रिया अधिक होती है। एक प्रकार के स्वप्नों में कभी-कभी कोई मनुष्य देखता है कि वह थिएटर में किसी प्रधान पात्र का अभिनय कर रहा है। उसका ‘पार्ट’ बड़ा अच्छा हो रहा है। जाग्रतावस्था से उस समय वह अधिक चतुर हो जाता है और उसकी बातें भावमय होती हैं। स्वप्नद्रष्टा का यह भ्रांति-मूलक विचार होता है।

ऐसा सुनने में आता है कि कुछ मनुष्य निद्रितावस्था में उन सवालियों को हल कर देते हैं, जिन्हें वे जाग्रतावस्था में हल करने में असमर्थ होते हैं और इसका उन्हें ज्ञान भी नहीं होता। मस्तिष्क का इस प्रकार अपने आप काम करना—जिसके साथ दिन की भी तर्क-शक्ति शामिल रहती है किंतु चेतनता का अभाव होता है—कभी-कभी बड़ा ही खतरनाक होता है। दिन-रात काम करने से मस्तिष्क कभी आराम नहीं करता और अधिक काम करने से यह तुरंत बेकायम हो जाता है।

यह ठीक नहीं कहा जा सकता कि स्वप्न का समय अधिक होता है। साधारणतः वह आधे मिनट में अधिक नहीं होता। मैंने मनुष्यों को कहते हुए सुना है कि वे घंटों तक स्वप्न देखते रहे, किंतु कोई भी मनुष्य एक ही स्वप्न लगातार एक घंटे तक क्या दस-पाँच मिनट तक भी नहीं देख सकता। इसके अतिरिक्त उन्हीं ही मनुष्यों की नींद टूट जाती है, ज्यों ही स्वप्न में देखी हुई बहुत-सी बातें भूल जाती हैं। किसी एक स्वप्न को आप दो-तीन मनुष्यों से कहें कि आपके वर्णन में अंतर अवश्य पड़ता जायगा और अंत में आपका सारा स्वप्न एक वाक्य में ही शेष हो जायगा। कुछ लोग जो केवल अपने धन को रक्षित करने के विचार में दूबे रहते हैं, चोर का स्वप्न देखा करते हैं। जिन्हें कभी इस प्रकार का स्वप्न देखने का मौका मिला होगा, वे जानते होंगे कि ऐसी अवस्था में डर के मारे चिल्लाया-बोला नहीं जाता।

प्राचीन ग्रंथकारों ने स्वप्न के प्रभावों पर बहुत कुछ लिखा है। हम पाठकों के मनोरंजन के लिये कुछ थोड़ा उनका परिचय यहाँ देते हैं—

इन ग्रंथकारों के मत में साधारण स्वप्नों के सिवा कुछ दैवी-स्वप्न भी होते हैं, जो अदृश्य

की प्रेरणा से होते हैं। अर्ध रात्रि के बाद जब मन और शरीर एवम् आत्मा सब सुप्त अवस्था में होती है, उस समय ऐसे स्वप्न आते हैं। ऐसे स्वप्न सभी देख पढ़ने हैं, जब मनुष्य का मन पवित्र और आत्मिक शक्तियाँ निर्विकार होती हैं। इन ग्रंथकारों का मत है कि दैवी स्वप्न फल अवश्य देता है। रात्रि के प्रथम प्रहर का स्वप्न १ वर्ष में, दूसरे प्रहर का ८ महीने में, और तीसरे प्रहर का ३ मास में फल देता है। चौथे प्रहर का स्वप्न १५ दिन में और ऊप-काल का स्वप्न १० दिन में फल देता है, प्रातःकाल का स्वप्न जागने पर तुरन्त फल देता है। स्वप्न का फल इस प्रकार इन ग्रंथों में लिखा है—

१—स्वप्न में सफ़ेद पदार्थों का दीखना शुभ है। हाथी और देवता को छोड़कर अन्य काले पदार्थ अशुभ हैं।

२—यदि गहने-कपड़ों से लदी कन्या घर में आती दीखे, तो समझिए मनोरथ सिद्ध होगा।

३—यदि स्वप्न में हाथी दीखे, और देखनेवाले को झूँट ने उड़ाकर अपने साथे पर बैठा ले, तो समझिए धन प्राप्त होगा।

४—यदि गमिणी को स्वप्न में कलश या नाग का दर्शन हो, तो उसे पुत्र प्रसव होगा।

५—यदि स्वप्न में कोई साधु-संत फल-पुष्प दे, तो समझिए उसकी विपत्ति टली।

६—तीर्थ, महल, रत्न, मंदिर आदि देखने से मनुष्य विजयी होता है।

७—गोरोचन, हल्दी, पताका, गन्ना देखना शुभ है। कष्ट से मुक्ति होगी।

८—देवता के दर्शन से धन, यश और जय की प्राप्ति होती है। फलों के देखने और हाथ में आने से प्रतिष्ठा और धन की प्राप्ति होती है।

९—यदि मनुष्य स्वप्न में किसी सौग या ढाढ़वाले पशु से घायल हो, तो समझिए कि उसके दिन फिरनेवाले हैं। मछली, मोती, शंख, चंदन, रत्न आदि देखना भी सुदिन आने के लक्षण हैं।

१०—यदि स्वप्न में शस्त्र का घाव लगे, तो आर्थिक चिंता दूर होगी।

११—स्वप्न में राजा, हाथी, सेना, बैल, धनुष, दीपक, अन्न, फल, फूल, कुमारी, ध्वजा आदि दीखें, तो यश तथा वन की वृद्धि होती है। गाय, दूध, दही दीखने से कार्य-सिद्धि होती है। घड़ा, अग्नि, पान, मंदिर, नट और वेश्या को देखने से भावी कार्य निर्विघ्न समाप्त होता है।

१२—यदि स्वप्न में बेड़ी-हथकड़ी से अपने को जकड़ा देखे, तो उसे राज-सम्मान प्राप्त हो। यदि दिव्य पुरुष से पुस्तक मिले, तो ख्याति प्राप्त हो।

१३—स्वप्न में मुर्दा देखने से दीर्घायु होती है।

१४—मृत कुटुंबी को देखने से विपत्ति टल जाती है।

१५—सरोवर, समुद्र, नदी, तालाब, सफ़ेद साँप स्वप्न में दीखें, तो प्रिय वस्तु की प्राप्ति होगी।

१६—स्वप्न में विवाहोत्सव देखना भावी विपत्ति का सूचक है ।

१७—अग्नि, चिता आदि को देखना रोग आने का चिह्न है ।

१८—यदि स्वप्न में मकान की छत गिर जाय, तो अवश्य किसी संबंधी की मृत्यु होगी ।

१९—यदि स्वप्न में दाँत टूट जाय या सिर के बाल झड़ जाय, तो समझना मनुष्य पर विपत्ति आनेवाली है ।

२०—यदि स्वप्न में दूटे-फूटे वर्तन, भैंसा, कोढ़ी, सुअर, कौवा, पीव, रुधिर दीखे, तो समझिए रोग आनेवाला है ।

२१—पुच्छल तारा या वृक्ष उखटकर गिरना देखना अशुभ है । अवश्य किसी बड़े कुटुंबी की मृत्यु होगी ।

२२—सवारी या वृक्ष से गिरना विपत्ति सूचक है ।

२३—यदि मरे हुए आत्मीय मरते हुए दीखें, तो समझो कि किसी आत्मीय की मृत्यु होगी ।

२४—यदि मृत कुटुंबी जीवित दीखें, तो समझिए आई हुई बला टल गई । यदि मृत स्वजन अपनी दुरवस्था सुनावे, तो समझो कि मनुष्य के बुरे दिन आ रहे हैं ।

प्रकरण ४

आकृति-विज्ञान

जिसकी भरपूर सुंदर दाढ़ी हो, वह ईमानदार, मिलनसार और परिश्रमी होगा। जिसकी दाढ़ी कम भराव की होगी, वह अभिमानी और एकांतप्रिय होगा। जिसके माथे पर काले तिल हो, वह भाग्यवान् और बुद्धिमान् होगा। जिसको हथेली में तिल हों और मुट्ठी में बंद हो जायँ, वह मालदार और शासनकर्ता होगा। जिसकी चाल धीमी हो, वह गंद बुद्धि, जिसको तेज़ हो, पर पैर छोटा उठे, तो वह धीर और कृतकार्य होगा। स्वभाव में हुकूमत होगी। जिसका कदम बड़ा, पर विपम उठे, वह कंजूस और बुराई करनेवाला होगा। जो बात करते समय अंगों को हिलावे, वह गधा और लंपट होगा। अति चंचल मनुष्य मूर्ख, मंद बुद्धि और ईर्ष्यालु होगा। जिसका शरीर सीधा और दुर्बल हो, वह वीर, निर्दयी, घमंडी और मितन्ययी होगा। लंबा और मोटा मनुष्य कृतघ्न होगा। लंबा और पतला आदमी अस्तन्यस्त होगा। छोटा और मोटा भी ईर्ष्यालु और चकवादी होगा। छोटा, दुबला और सीधा शरीर होने पर मनुष्य वीर, नमकहलाल, समझदार, पर छली होगा।

जो मनुष्य झुककर चले, वह मिहनती और गुस्सा भेद को छिपानेवाला होगा। जिसकी पिंडली मांसल हों तथा भरपूर बाल हो, वह शूरवीर, बलवान्, निर्दुष्टि, संतान को प्रिय और भाग्यवान् होगा। छोटी तथा लोमाच्छादित टाँगोंवाला तीक्ष्ण बुद्धि होगा। जो चलते समय छाती-पेट निकालकर चले, वह मिलनसार होगा। लंबी टाँगोंवाला कम अकल होगा। कोमल पेटवाला दरपोक, अल्पाहारी होगा। कठोर पेटवाला अभिमानी होगा। अति लंबी भुजाओंवाला घमंडी और उदार, छोटी भुजाओंवाला ईमानदार, छाती पर बालोंवाला विषयी, पर सबका मित्र होगा। जिसकी छाती पर बाल न होंगे, वह सुकुमार, कायर और आरामतलब होगा। पतले कंधेवाला दरपोक और मोटी और बड़ी कंधे की हड्डीवाला बलवान्, और ईमानदार होगा।

अध्याय तीसवाँ

अध्यात्म-तत्त्व

प्रकरण १

आत्मा क्या है ?

जो आँखों के द्वारा देखा जाता है, कान के द्वारा सुना जाता है, नाक के द्वारा सूँघता है, स्पर्श के द्वारा अनुभव करता है, वह आत्मा है। वह अजर-अमर है, वह न कभी नष्ट होता है, न होगा, न हुआ। इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, सुख-दुःख और ज्ञान ये आत्मा के लक्षण हैं। यही आत्मा सब प्रकार के कार्यों को करनेवाला और उसके फलों को भोग करनेवाला है। वह आत्मा प्रत्येक शरीर में भिन्न-भिन्न एवं व्यापक है। उसकी कोई आकृति नहीं है, इसलिये, वह छिन्न-भिन्न नहीं हो सकता।

शरीर और आत्मा का संयोग

शरीर और आत्मा का संयोग ही जीवन है। शरीर से आत्मा का विच्छेद होने पर ही मृत्यु होती है। शरीर आत्मा की संपत्ति है और इसके द्वारा ही आत्मा सब इच्छाओं की पूर्ति करता तथा भोगों को भोगता है। शरीर जब पदार्थों से बना है, जिसका स्थूल रूप नाशवान् है, किंतु मूल-कारण अर्थात् सूक्ष्म रूप अविनाशी है, यह भी आत्मा ही की भाँति सदा से है और सदा रहेगा।

पुनर्जन्म

प्रारब्ध और कर्मों के वश होकर आत्मा को शरीर में बद्ध होकर नाना भोग भोगना होता है। शरीर में आत्मा का बद्ध होना ही पुनर्जन्म है। जैसे मनुष्य पुराने वस्त्र उतारकर नया पहनते हैं, वैसे ही आत्मा पुराने शरीर को त्यागकर नवीन धारण करता है। इसी को पुनर्जन्म कहते हैं। यह जन्म-मरण सदैव ही बना रहता और जब तक सृष्टि का प्रवाह चलता है, चलता रहता है। आत्मा को प्रारब्ध-वश होकर पशु, पक्षी, कीट-पतंग, वृक्ष आदि सभा योनियों में जन्म धारण करना पड़ता है। जिस प्रकार आत्मा कर्म करने में स्वतंत्र है, उसी प्रकार फल भोगने में परतंत्र है। सर्व शक्तिमान् परमेश्वर, जो द्रष्टा, स्रष्टा और विधाता है, आत्मा को शासन में रखता और उसके कर्मानुसार जाति, जन्म और आयु देता है।

प्रारब्ध

पूर्वजन्मों में किए कर्म का नाम प्रारब्ध है। प्रारब्ध तीन प्रकार का होता है। संचित, क्रियमाण और प्रारब्ध। संचित वह कर्म-फल है, जो जन्म-जन्मातरो से संचित रहता है, क्रियमाण वह है, जो किया जाता रहा हो, और प्रारब्ध वह है, जो पूर्वजन्म में प्राप्त किया है। इसी को भाग्य और विधाता की रेख कहने हैं। इसी के आधार पर जगत् में सुख-दुःख और राजा-रंक देखने का मिलते हैं।

उपनिषद्-तत्त्व

सत्य के पात्र का मुँह सुनहरी ठरुने से बंद है, हमलिये सत्य-धर्म को दृष्टि से देख-भाल कर सत्य काम सावधानी में करो। प्रकाश के मार्ग पर चलो, अन्धकार के पथ को त्यागो, ससार के सर्वश्रेष्ठ स्वामी को सर्वोपरि, सर्वत्र उपस्थित समझो। उत्तम और प्रिय बात सभी चाहते हैं। परन्तु धीर पुरुष को उत्तम बात ही ग्रहण करनी चाहिए, चाहे वह प्रिय न भी हो। सद्य वेद जिसका गान करते हैं, नपस्वीगण भी जिसका मनन करते हैं, जिसकी इच्छा में ब्रह्मचर्य धारण किया जाता है, वह संचिप्त नाम 'श्रोत्रम्' है। शरीर रथ है और आत्मा इस पर सवार है, 'बुद्धि' इस रथ का मार्गशी है और 'मन' लगाम है, 'इन्द्रियों' घोड़े हैं, और 'विषय' उनका गंतव्य पथ है। इन्द्रिय और मन में युक्त आत्मा इसका भोक्ता है। सो जिसका सारथी सतर्क सावधान होगा—और लगाम को कसकर पकड़े रहेगा, वही इस 'जीवन' के दुर्गम पथ को पार करके 'परमपद' प्राप्त कर सक्ता है। उठ, जाग और वर प्राप्त कर। रास्ता दुर्गम है। सावधान रह। जैसे अग्नि और वायु एक ही होते हुए भी भिन्न-भिन्न रूप से दीख पड़ती है, वही प्रकार में अंतरात्मा एक ही है, तो भी सब प्राणियों में भिन्न भिन्न दीख पड़ता है।

जैसे सूर्य सब लोक का नेत्र है, पर नेत्र-दोष उम्रे नहीं व्यापता है, उसी प्रकार सब प्राणियों में व्याप्त आत्मा लोक-दुःख से व्याप्त नहीं होता। उस आत्मा को अतः करण में जो धीर पुरुष देख पाते हैं उन्हें ही अनंत सुख प्राप्त होता है, अन्यो को नहीं। जहाँ सूर्य, चंद्र, तारागण और विजली का भी प्रकाश नहीं पहुँचता, वहाँ उस आत्मा का प्रकाश पहुँचता है। तप और श्रद्धा में जो एकाग्रता में वास करते हैं, जो शांत और विद्वान् हैं तथा भिन्ना-मात्र से गुजरार करते हैं, वे सूर्य-लोक को प्राप्त होकर अमृत पुरुष को पाते हैं।

'श्रोत्रम्' शब्द को धनुष और आत्मा को बाण बनाओ, तब ब्रह्म को सावधानी से लक्ष्य वेध करो। हृदय की गाँठ खुल जायगी, और सब संशय नष्ट हो जायँगे, सब कर्म भी नष्ट हो जायँगे, यदि उस ब्रह्म का दर्शन हो गया। यह आत्मा सत्य, ब्रह्मचर्य, तप और उत्तम ज्ञान से ही प्राप्त होता है। वह प्रकाशवान् सच्च शरीर ही के अंदर है, पर इसे देख नहीं सकते हैं, जो पवित्र और लोण-दोष हैं। यह आत्मा, बड़ी-बड़ी बातों या व्याख्यानो से नहीं प्राप्त होता, न बुद्धि से, न ज्ञान से, यह तो उसे ही प्राप्त होगा, जो इसमें लिप्त जायगा। यह आत्मा दुर्बल को नहीं प्राप्त होता, न आलसी को, किंतु शांत तप से प्राप्त।

होता है। जो ज्ञानी ऋषिगण वीतराग तथा प्रशान्त होते हैं, वे धीरता-युक्त होकर ही उसे प्राप्त कर सकते हैं, और नित्य शक्ति को प्राप्त होते हैं। जो कोई इस परब्रह्म को जान लेता है, ब्रह्मरूप हो जाता है। वह शोक और पाप को विजय कर लेता है, और सब बंधनों से मुक्त अमृत हो जाता है।

गीतासार

जो पुरुष सब प्रकार की मन को कामनाओं को त्याग अपनी आत्मा ही में संतुष्ट रहे, वही स्थितप्रज्ञ है। जो अशुभ और शुभ वस्तुओं से द्वेष न करे, न अनुराग करे, वही प्रज्ञावान् है। जैसे कछुआ अपने सब अंगों को सिकोड़ लेता है, उसी प्रकार प्राज्ञ पुरुष अपने-अपने विषयों में से इंद्रियों को संकुचित कर ले। यत्न करने पर भी इंद्रियाँ मन को विचलित कर देती हैं। उन सबको यत्न से वश में करके मनुष्य को ब्रह्मनिष्ठ होना चाहिए। विषयों के ध्यान से उनमें आसक्ति होती है और आसक्ति से काम, काम से क्रोध, क्रोध से मोह, मोह से बुद्धि-नाश और बुद्धि-नाश से सर्वनाश होता है।

राग-द्वेष को त्यागकर इंद्रियों के विषयों में विचरण करे, और आत्मा को संयमशील बनावे, तब सच्चा आनंद प्राप्त होगा, जिससे सब दुःखों का अंत होगा, और बुद्धि निर्मल होगी। जो मनुष्य इंद्रियों के पीछे दौड़ते हुए मन के पीछे दौड़ता है, उसकी बुद्धि नष्ट हो जाती है, और उसका स्वयं भी नाश हो जाता है, जैसे वायु नाव को नष्ट कर देती है। इसलिये इंद्रियों को उनके विषयों से हटाकर केंद्रीभूत करना और स्थितप्रज्ञ बनना चाहिए।

सर्वशक्तिमान् परमेश्वर

जिम्हने यह जगत् बनाया है, और संसार का स्वामी, नियता और पिता है, वही सर्व-शक्तिमान् परमेश्वर है, वह सत्-चित्-आनंद स्वरूप है, सत् का अर्थ है, जो सदैव से हो और सदैव रहे, चित् का अर्थ है—चैतन्य-युक्त, आनंद-स्वरूप का अर्थ है—इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, सुख-दुःख से रहित, निर्विकार, निर्विलेप। वह सबसे बड़ा और सबसे सूक्ष्म है। वह काल से अविच्छिन्न न होने के कारण पूर्वजों का भी गुरु है। सूर्य, चंद्र, तारे, पृथ्वी सभी उसने बनाए हैं। वही इनका नियंत्रण करता है। प्रलय में सब लुप्त हो जायेंगे, केवल वही शेष बच रहेगा।

आत्मवत्सर्वभूतेषु

प्रत्येक मनुष्य को चाहिए कि वह अपने आत्मा के समान हो सबको समझे। चींटी से हाथी तक सभी छोटे-बड़े प्राणियों में एक ही आत्मा है। सभी को समान कष्ट और आनंद। अपने स्वार्थ के लिये दूसरों को कष्ट न दे। मन को वश में रखे। मध्यम गैर तप तथा सतोष से सुख-पूर्वक जीवन व्यतीत करे।

गीता १३५

ओ३म् शम्



